

муниципальное общеобразовательное учреждение  
Киргинская средняя общеобразовательная школа  
(МОУ "Киргинская СОШ")

623841 Свердловская область, Ирбитский район, с. Кирга, ул. Толбузина, д.16  
тел.(34355) 30-3-40. E-mail: shcoo1\_kirga@mail.ru

ИНН 6611005927, КПП 667601001. ОГРН 1026600878776 ОКПО 50310390. ОКАТО 65218830001. ОКВЭД 80.216

*Меню составлено с  
участием  
студентов 8-11 классов,  
Учителем, воспитательницей,  
Инженером, лаборантом  
школы и родителями  
детей района Киргинского  
района по 14-15.2018.10*



СОГЛАСОВАНО :

Совет школы

УТВЕРЖДАЮ :

Директор школы Царегородцева О.А

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛК**

День: Понедельник  
Неделя : первая  
Сезон : осенне-зимний  
Платное звено

№ рецептуры	возрастная группа		от 10 лет и старше			
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества *			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
102	суп картофельный с бобовыми	250/10	5.49	5.27	16.53	148.2
203	макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7.64	8.1	42.64	274
268	котлета	80/50	12.24	17.41	10.21	248.8
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05
355	Кисель	200	0	0	2.4	95
ПР	хлеб крестьянский	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>31.82</b>	<b>34.17</b>	<b>110.33</b>	<b>976.19</b>

День: Вторник  
Неделя : первая  
Сезон : осенне-зимний

№ рецептуры	возрастная группа		от 10 лет и старше			
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
88	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.76	4.98	7.9	89.75
259	жаркое по-домашнему	250	20.82	23.25	21.31	379
348	компот из плодов кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8
ПР	хлеб крестьянский	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>28.93</b>	<b>29.17</b>	<b>91.88</b>	<b>753.69</b>

День: Среда  
Неделя : первая  
Сезон : осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа		от 10 лет и старше			
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
83	борщ с картофелем	250/10	2.02	5.01	13.44	117
171	каша рассыпчатая рисовая	200	5.04	10.37	52.38	322
290	грудка куринная тушеная	50	11.65	11.66	3.51	166
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32	132.8
ПР	хлеб крестьянский	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>25.82</b>	<b>30.52</b>	<b>139.88</b>	<b>947.99</b>

День: Четверг  
 Неделя : первая  
 Сезон : осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
108	суп картофельный с бобовыми	250/10	5.49	5.27	16.53	148.2
128	пюре картофельное	200/10	4.34	12.82	25.18	242
230	рыба жареная минтай	55	7.64	7.4	2.2	106
355 А	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80
ПР	хлеб крестьянский	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>23.04</b>	<b>26.39</b>	<b>97.95</b>	<b>746.34</b>

День: Пятница  
 Неделя : первая  
 Сезон : осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	2.68	2.83	17.45	118.2
171	каша рассыпчатая гречневая	150	8.85	9.88	39.86	280
268	котлета	80/50	12.24	17.41	10.21	248.8
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05
355	Кисель	200	0	0	24	95
ПР	хлеб крестьянский	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>30.22</b>	<b>33.51</b>	<b>130.07</b>	<b>952.19</b>

День: Понедельник  
Неделя : вторая  
Сезон : осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
98	суп крестьянский с крупой	250/10	1.48	4.91	6.09	76.25
265	плов с мясом	200/50	27.48	28.15	45.36	536
355	кисель	200	0	0	24	95
ПР	хлеб крестьянский	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>34.53</b>	<b>33.96</b>	<b>110.49</b>	<b>877.39</b>

День: Вторник  
Неделя : вторая  
Сезон : осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
92	щи из квашеной капусты с картофелем	250/10	1.63	4.91	6.27	81.5
203	макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7.64	8.1	42.64	274
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05
278	тефтели	60	8.13	9.01	10.72	157
348	компот из плодов кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8
ПР	хлеб крестьянский	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>24.63</b>	<b>25.45</b>	<b>125.81</b>	<b>837.49</b>

День: Среда  
Неделя : вторая  
Сезон : осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	2.19	2.78	15.39	106
171	каша рассыпчатая гречневая	150	8.85	9.55	39.86	280
293	голень куринная жареная	55	11.08	12.89	0.04	161
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05
355А	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80
ПР	хлеб крестьянский	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>28.57</b>	<b>28.61</b>	<b>112.84</b>	<b>837.19</b>

День: Четверг  
 Неделя : вторая  
 Сезон : осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
82	борщ с капустой и картофелем	250/10	1.8	4.92	10.93	103.75
128	пюре картофельное	200/10	4.34	12.82	25.18	242
230	рыба жареная минтай	55	7.64	7.4	2.2	106
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32	132.8
ПР	хлеб крестьянский	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.01</b>	<b>26.13</b>	<b>105.35</b>	<b>754.69</b>

День: Пятница  
 Неделя : вторая  
 Сезон : осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
96	суп рассольник ленинградский	250/10	2.02	5.09	11.98	107.2
139	капуста тушеная	200	4.08	7.36	15.78	154
268	биточки	80	12.24	17.41	10.21	248.8
348	компот из плодов кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8
ПР	хлеб крестьянский	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>24.69</b>	<b>30.8</b>	<b>100.64</b>	<b>794.94</b>