

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: shcool_kirga@mail.ru

ИНН 6611005927, КПП 667601001, ОГРН 1026600878776. ОКПО
50310390, ОКАТО 65218830001, ОКВЭД 80.21

*Меню составлено
с. Директор школы
отдел № 31/30/30,
Школа, Кирга -
Ирбитский район,
Свердловская область
Ирбитский район
с. Кирга ул. Толбузина
д.16 от 31.08.2020*

СОГЛАСОВАНО :

Совет школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Царегородцева О.А.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День: Понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний



№ рецептур	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК											
181	каша жидкая молочная манная	200/10	6.11	10.72	32.38	251	200/10	6.11	10.72	32.38	251	
1	масло сливочное	10	2.36	7.49	14.89	136	10	2.36	7.49	14.89	136	
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	200	0.07	0.02	15	60	
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		10.91	18.53	69.17	266.14		10.91	18.53	69.17	517.14	
	ОБЕД											
45	салат из белокочанной капусты	80	1.06	4.86	6.81	75.3	100	1.33	6.8	8.52	94.12	
102	суп картофельный с бобовыми	200/5	4.39	4.21	13.22	118.6	250/10	5.49	5.27	16.53	148.2	
203	макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5.73	6.07	31.98	205	200/10	7.64	8.1	42.64	274	
268	котлета	70	10.8	15.36	9.01	219.5	80/50	12.24	17.41	10.21	248.8	
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05	
355	кисель с витаминами Витощка	200	0	0	24	95	200	0	0	24	95	
ПР	хлеб крестьянский	30	2.4	0.45	28.13	75	40	3.2	0.6	28.14	100	
ПР	хлеб валитек-8	20	1.58	0.2	4.6	46.76	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		26.84	33.44	121.26	875.21		33.15	40.97	140.45	1070.31	

День: Вторник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

№ рецептур	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК											
182	каша жидкая молочная рисовая	200/10	5.02	3.47	43.27	225	200/10	5.02	3.47	43.27	225	
3	сыр	15	8.3	8.39	14.83	157	15	8.3	8.39	14.83	157	
1	масло сливочное	5	1.18	3.74	7.44	68	5	1.18	3.74	7.44	68	
382	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6	200	4.07	3.54	17.58	118.6	
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		20.94	19.44	90.02	413.74		20.94	19.44	90.02	638.74	
	ОБЕД											
20	салат из свежих огурцов	80	0.6	4.8	1.46	0.44	100	0.75	6.01	1.83	0.56	
88	щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1.41	3.98	6.32	71.8	250/10	1.76	4.98	7.9	89.75	
259	жаркое по-домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337	250	20.82	23.25	21.31	379	
348	компот из плодов кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8	200	0.78	0.04	27.63	114.8	
ПР	хлеб крестьянский	30	2.4	0.45	28.13	75	40	3.2	0.6	28.14	100	
ПР	хлеб валитек-8	20	1.58	0.2	4.6	46.76	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		25.28	29.94	87.08	645.8		29.68	35.18	93.71	754.25	

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
182	каша жидкая молочная ячневая	200/10	7.31	10.98	49.18	325	200/10	7.31	10.98	49.18	325
209	яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	40	5.08	4.6	0.28	63
378	чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	200	1.52	1.35	15.9	81
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.4	30	2.37	0.3	6.9	70.4
	ИТОГО		16.28	17.23	72.26	214.4		16.28	17.23	72.26	539.4
	ОБЕД										
23	салат из свежих помидор	80	8.8	0.48	0.36	0.61	100	11.01	0.61	0.45	0.77
83	борщ с картофелем	200/5	1.62	4.01	10.75	93.6	250/10	2.02	5.01	13.44	117
171	каша рассыпчатая рисовая	150	3.78	7.78	39.29	242	200	5.04	10.37	52.38	322
290	грудка куринная тушеная	50	11.65	11.66	3.51	166	50	11.65	11.66	3.51	166
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32	132.8	200	0.66	0.09	32	132.8
ПР	хлеб крестьянский	30	2.4	0.45	28.13	75	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	20	1.58	0.2	4.6	46.76	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	ИТОГО		31.37	26.96	122.15	796.82		36.83	31.13	140.33	948.76

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	21.88	18.98	71.82	120	200	21.88	18.98	71.82	120
252	масло сливочное	10	2.36	7.49	14.89	136	2.36	7.49	14.89	136	
379	кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	28.27	155.2	200	3.6	2.67	28.27	155.2
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.4	30	2.37	0.3	6.9	70.4
	ИТОГО		30.21	29.44	121.88	361.6		30.21	29.44	121.88	481.6
	ОБЕД										
70	огурец натуральный соленый	50	0.4	0.05	1.75	10	50	0.4	0.05	1.75	10
108	суп картофельный с бобовыми	200/5	4.39	4.21	13.22	118.6	250/10	5.49	5.27	16.53	148.2
128	пюре картофельное	150/5	3.26	9.61	18.88	181.5	200/10	4.34	12.82	25.18	242
230	рыба жареная филе минтай	50	7.64	7.4	2.2	106	50	7.64	7.4	2.2	106
355 А	Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	19	80	200	0	0	19	80
ПР	хлеб крестьянский	30	2.4	0.45	28.13	75	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	20	1.58	0.2	4.6	46.76	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	ИТОГО		19.67	21.72	87.78	617.86		23.44	26.44	99.7	756.34

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
182	каша жидкая молочная пшено	200/10	7.51	11.72	37.05	326	200/10	7.51	11.72	37.05	326
252	масло сливочное	10	2.36	7.49	14.89	136	2.36	7.49	14.89	136	
382	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6	200	4.07	3.54	17.58	118.6
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14	30	2.37	0.3	6.9	70.14
3	сыр	15	5.8	8.3	14.83	157	15	5.8	8.3	14.83	157
	ИТОГО		14.6	19.63	54.2	345.74		14.6	19.63	54.2	481.74
	ОБЕД										
52	салат из свёклы отварной	80	1.12	4.8	6.6	28.36	100	1.4	6.01	8.2	35.46
103	суп картофельный с макаронными изделиями	200/5	2.15	2.26	13.96	94.6	250/10	2.68	2.83	17.45	118.2
171	каша рассыпчатая гречневая	150	8.85	9.55	39.86	280	150	8.85	9.55	39.86	280
268	котлета	70	10.8	15.36	9.01	219.5	80/50	12.24	17.41	10.21	248.8
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05
355	Кисель витаминизированный Витошка	200	0	0	24	95	200	0	0	24	95
ПР	хлеб крестьянский	30	2.4	0.45	28.13	75	40	3.2	0.6	28.14	100
ПР	хлеб валитек-8	20	1.58	0.2	4.6	46.76	30	2.37	0.3	6.9	70.14
	ИТОГО		27.78	34.91	129.67	879.27		31.62	39.19	138.27	987.65

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК											
181	каша жидкая молочная манная	200/10	6.11	10.72	32.38	251	200/10	6.11	10.72	32.38	251	
1	масло сливочное	10	2.36	7.49	14.89	136	10	2.36	7.49	14.89	136	
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	200	0.07	0.02	15	60	
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		4.8	7.81	36.79	130.14		4.8	7.81	36.79	266.14	
	ОБЕД											
45	салат из белокочанной капусты	80	1.06	4.86	6.81	75.3	100	1.33	6.8	8.52	94.12	
98	суп крестьянский с крупой	200/5	1.18	3.93	4.87	61	250/10	1.48	4.91	6.09	76.25	
265	плов с мясом	150/50	22	25.52	34.69	429	200/50	27.48	28.15	45.36	536	
355	кисель	200	0	0	24	95	200	0	0	24	95	
ПР	хлеб крестьянский	30	2.4	0.45	28.13	75	40	3.2	0.6	28.14	100	
ПР	хлеб валитек-8	20	1.58	0.2	4.6	46.76	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		28.22	34.76	103.1	782.06		35.86	40.76	119.01	971.51	

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК											
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	21.88	18.98	71.82	120	200	21.88	18.98	71.82	120	
3	сыр	15	5.8	8.3	14.83	157	15	5.8	8.3	14.83	157	
1	масло сливочное	5	1.18	3.74	7.44	68	5	1.18	3.74	7.44	68	
382	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6	200	4.07	3.54	17.58	118.6	
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		35.3	34.86	118.57	413.74		35.3	34.86	118.57	533.74	
	ОБЕД											
20	салат из свежих огурцов	80	0.6	4.8	1.46	0.44	100	0.75	6.01	1.83	0.56	
92	щи из квашеной капусты с картофелем	200/5	1.31	3.93	5.01	65.2	250/10	1.63	4.91	6.27	81.5	
203	макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5.73	6.07	31.98	205	200/10	7.64	8.1	42.64	274	
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05	
278	тефтели	60	8.13	9.01	10.72	157	60	8.13	9.01	10.72	157	
348	компот из плодов кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8	200	0.78	0.04	27.63	114.8	
ПР	хлеб крестьянский	30	2.4	0.45	28.13	75	40	3.2	0.6	28.14	100	
ПР	хлеб валитек-8	20	1.58	0.2	4.6	46.76	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		21.41	26.79	113.04	704.25		25.38	31.46	127.64	838.05	

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК											
182	каша жидкая молочная пшено	200/10	7.51	11.72	37.05	326	200/10	7.51	11.72	37.05	326	
209	яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	40	5.08	4.6	0.28	63	
378	чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	200	1.52	1.35	15.9	81	
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		16.48	17.97	60.13	214.14		16.48	17.97	60.13	540.14	
	ОБЕД											
23	салат из свежих помидор	80	8.8	0.48	0.36	0.61	100	11.01	0.61	0.45	0.77	
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/5	1.75	2.22	12.31	84.8	250/10	2.19	2.78	15.39	106	
171	каша рассыпчатая гречневая	150	3.85	9.55	39.86	280	150	3.85	9.55	39.86	280	
293	голень куриная жареная	55	11.08	12.89	0.04	161	55	11.08	12.89	0.04	161	
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05	
355 A	Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	19	80	200	0	0	19	80	
ПР	хлеб крестьянский	30	2.4	0.45	28.13	75	40	3.2	0.6	28.14	100	
ПР	хлеб валитек-8	20	1.58	0.2	4.6	46.76	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		30.34	28.08	107.81	768.22		34.58	29.22	113.29	837.96	

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК											
181	каша жидкая молочная ячневая	200/10	7.31	10.98	49.18	325	200/10	7.31	10.98	49.18	325	
1	масло сливочное	5	1.18	3.74	7.44	68	5	1.18	3.74	7.44	68	
379	кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	28.27	155.2	200	3.6	2.67	28.27	155.2	
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		14.46	17.69	91.79	293.34		14.46	17.69	91.79	618.34	
	ОБЕД											
70	огурец натуральный соленый	50	0.4	0.05	1.75	10	50	0.4	0.05	1.75	10	
82	борщ с капустой и картофелем	200/5	1.44	3.93	8.74	83	250/10	1.8	4.92	10.93	103.75	
128	пюре картофельное	150/5	3.26	9.61	18.88	181.5	200/10	4.34	12.82	25.18	242	
230	рыба жареная филе минтай	50	7.64	7.4	2.2	106	50	7.64	7.4	2.2	106	
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32	132.8	200	0.66	0.09	32	132.8	
ПР	хлеб крестьянский	30	2.4	0.45	28.13	75	40	3.2	0.6	28.24	100	
ПР	хлеб валитек-8	20	1.58	20	4.6	46.76	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		17.38	21.53	96.3	635.06		20.41	26.18	107.2	764.69	

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК											
182	каша жидкая молочная рисовая	200/10	5.02	3.47	43.27	225	200/10	5.02	3.47	43.27	225	
1	масло сливочное	5	1.18	3.74	7.44	68	5	1.18	3.74	7.44	68	
382	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6	200	4.07	3.54	17.58	118.6	
ПР	хлеб валитек-8	30	2.37	0.3	6.9	70.14	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
3	сыр	15	5.8	8.3	14.83	157	15	5.8	8.3	14.83	157	
	ИТОГО		13.42	15.88	46.75	345.74		13.42	15.88	46.75	413.74	
	ОБЕД											
52	салат из свёклы отварной	80	1.12	4.8	6.6	28.36	100	1.4	6.01	8.2	35.46	
96	суп рассольник ленинградский	200/5	1.61	4.07	9.58	85.8	250/10	2.02	5.09	11.98	107.2	
139	капуста тушеная	150	3.06	5.52	11.84	115.5	200	4.08	7.36	15.78	154	
268	биточки	70	10.8	15.36	9.01	219.5	80	12.24	17.41	10.21	248.8	
348	компот из плодов кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8	200	0.78	0.04	27.63	114.8	
ПР	хлеб крестьянский	30	2.4	0.45	28.13	75	40	3.2	0.6	28.24	100	
ПР	хлеб валитек-8	20	1.58	20	4.6	46.76	30	2.37	0.3	6.9	70.14	
	ИТОГО		21.35	30.24	97.39	685.72		26.09	36.81	108.94	830.4	