

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«УТВЕРЖДАЮ»****Директор МБОУ СОШ№1 пгт.Кировский\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Милюк** |

**2021-2022 год**

**Примерное десятидневное меню по МБОУ «СОШ№ 1**

**пгт.Кировский»**

**Возрастная категория: 1-4 классы - 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Химический состав | Калорийность | Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  |  | выход | белки | жиры | Углеводы |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1день | ЗАВТ РАК 1 | Каша манная молочнаяс маслом сливочным Чай с сахаромХлеб пшеничныйБатон с маслом слив и сыром | 200/101/2001/5010/15/30 | 8,141,24,055,69 | 16,590,400,5013,27 | 35,4918,024,4015,39 | 323,7679,6121,0204,82 | 000,070,1800 | 00100000 | 00000000 | 00000000 | 00000000 | 00000000 | 514953522,8 | 22082415800 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Блинчики с начинкой | 1/2001/80 | 5,612,6 | 5,06,4 | 9,425,9 | 106,0210,5 | 0030 | 0,325 | 0000 | 0000 | 0000 | 0000 | 0014 | 0026 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1048,68** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2день | ЗАВТРАК 1 | Тефтеля мясная с соусомГречка отварная | 80/501/150 | 6,04,50,661,24,055,62,92 | 9,525,10,120,400,505,08,55 | 11,2421,92,2218,024,409,422,95 | 160,0151,5012,079,60121,0106,0180,0 | 0030000,070,180000 | 003,590010000,30,04 | 000,03000000000,72 | 000,130000000012,21 | 2026,6 | 0058,7 | 1918,5 | 310,67 |
|  |  | Помидор свежий | 1/60 | 14 | 26 | 00 | 0,9 |
| 824 |
|  |  | Чай с сахаром | 1/200 | 495 | 440 | 82 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Круассаны | 1/2001/45 | 0044,56 | 000,08 | 007,35 | 000,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **810,10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3день | ЗАВТРАК 1 | Курица отварная с бульономРис отварнойКомпот из сухофруктов Хлеб пшеничный Пряник | 80/501/1501/2001/501/60 | 20,763,300,204,053,78 | 5,920,750,100,504,50 | 0,0037,3520,8024,4027,84 | 136,0174,082,60121,0166,14 | 00000,010,1800 | 50001,0000,04 | 000000000,72 | 0000000012,21 | 1050123544,56 | 0095111580,08 | 28286477,35 | 291,31,53,90,61 |
|  | 2 | Йогурт 2,5% | 1/200 | 6,40 | 5,0 | 30,6 | 194,0 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **873,74** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4день | ЗАВТРАК 1 | Вареники с картофелем и маслом слКисель плодово-ягодный Хлеб пшеничныйЯблоко | 200/101/2001/501/150 | 8,450,405,050,60 | 11,310,000,500,60 | 58,8710,024,4014,70 | 364,4037,20121,070,50 | 00000,1810,0 | 00000010 | 00000035,0 | 00000000 | 009,9035 | 0018,4815800 | 00004700 | 000,033,900 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Печенье | 1/2001/60 | 5,63,75 | 5,05,9 | 9,4037,45 | 106,0208,50 | 0000 | 000,04 | 000,72 | 0012,21 | 0044,56 | 000,08 | 007,35 | 000,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **907,60** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Сарделька отварная с соусомРожки отварные Помидор свежийЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 1/80/501/1501/601/2001/50 | 8,085,10,660,404,05 | 25,287,500,120,200,50 | 1,2528,52,2214,2024,40 | 265,60202,5012,056,0121,0 | 0,20,09000,110,18 | 003,59005000 | 0,020,03000000 | 000,1300200 | 3826,694200 | 20658,7284635 | 170,6700452158 | 3,21,20082,63,9 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Рулет | 1/2001/35 | 5,61,75 | 5,05,6 | 9,4020,65 | 106,0136,50 | 000,08 | 0000 | 000,04 | 000,72 | 0012,21 | 0044,56 | 007,35 | 000,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **899,60** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Каша рисовая молочная с масломсливочнымБатон с маслом сливочным и сыром Чай с сахаромПеченье | 200/1010/15/301/2001/60 | 5,265,691,23,75 | 17,0613,270,405,9 | 46,4715,3918,037,45 | 306,0204,8279,6208,50 | 0,07000,0700 | 1,3900100,04 | 0,0500000,72 | 0,17000012,200 | 131,822,849544,500 | 143,7008240,08 | 30,326,34407,35 | 0,440,7820,61 |
|  | 2 | Кисломолочный продукт «Снежок» 2,5% | 1/200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 156,0 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **954,92** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Гуляш мяса индейки с соусомГречка отварная Помидор свежийЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 80/501/1501/601/2001/100 | 8,44,50,660,408,1 | 0,965,100,120,201,0 | 1,6821,92,2214,2048,80 | 49,68151,9012,056,0242,0 | 00300,120,110,18 | 003,59005000 | 000,03000000 | 000,13000000 | 1826,6249435 | 14358,745846158 | 1818,51745247 | 1,40,671,182,63,9 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Вафли сырные | 1/2001/48 | 5,62,88 | 5,013,92 | 9,428,8 | 106,0254,40 | 000,08 | 0000 | 000,04 | 000,72 | 0012,21 | 0044,56 | 007,35 | 000,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **871,98** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Пельмени мясные с маслом сливочнЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 200/101/2001/50 | 23,860,404,05 | 33,060,200,50 | 58,0214,2024,40 | 624,8056,0121,0 | 000,110,18 | 005000 | 000000 | 000000 | 009434 | 00846158 | 0045247 | 0082,63,9 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Пряник | 1/2001/60 | 5,63,78 | 5,04,50 | 9,427,84 | 106,0166,14 | 000,08 | 0000 | 000,04 | 000,72 | 0012,21 | 0044,56 | 007,35 | 000,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1073,94** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Рыба тушенная с соусомРис отварной Помидор свежий Хлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов | 80/501/1501/601/501/200 | 57,923,30,664,050,205,62,88 | 1,120,750,120,500,005,013,92 | 3,5237,352,2224,4020,809,428,8 | 79,2174,012,0121,082,60106,0254,40 | 00000,120,180,01000,08 | 1,61000001 | 0000000000 | 0000000000 | 46,823243512 | 00427515811 | 331417476 | 1,830,91,13,91,5 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Вафли | 1/2001/48 | 0000 | 000,04 | 000,72 | 0012,21 | 0044,56 | 007,35 | 000,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **829,20** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Яйцо куриное отварноеКакао с молоко Хлеб пшеничныйБатон с маслом сливочный и сыром Печенье | 1/401/2001/10010/15/301/50 | 12,95,408,105,693,75 | 11,603,401,013,275,90 | 0,8022,4048,8015,3937,45 | 160,0141,0242,0204,82208,50 | 0,50,100000,80 | 3,200000000 | 000000000,04 | 0,20000000,72 | 2,45183522,812,21 | 11,97711580044,56 | 1,4904726,37,35 | 1,111,73,90,70,61 |
|  | 2 | Йогурт 2,5% | 1/200 | 6,40 | 5,0 | 30,60 | 194,0 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **945,50** |  |  |  |  |  |  |  |  |