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

**2021-2022 учебный год**

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

**пгт.Кировский»**

**Возрастная категория: 12-17 лет**

**Льготники (**[**малообеспеченные, многодетные, опекаемые, СОП**](http://kirschool1.ru/files/docs/%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8E%2012-17%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%201.pdf)**) - № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Наименование блюд | | Химический состав | | | | Калорий ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  |  |  | выход | | белки | жиры | Углев  оды |  | В1 | С | А | Е | | | Са | Р | Mg | Fe |
| 1  день | ЗАВТ РАК | Каша пшеничная молочная  с маслом сливочным Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  Батон с маслом слив и сыром | 200/10  1/200  1/50  10/15/30 | | 5,78  0,5  7,9  3,9 | 3,2  1  4,8 | 28,8  48,64  48,1  18,2 | 301  122  239  110,7 | 00  0,07  0,18  00 | 00  10  00  00 | 00  00  00  00 | 00  00  00  00 | | | 00  00  00  00 | 00  00  00  00 | 51  495  35  22,8 | 220  824  158  00 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | |  |  |  | **763,7** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 2  день | ЗАВТ  РАК | Тефтеля мясная с соусом  Гречка отварная Помидор свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничный  Кондитерское изделие | 100/50  1/200  1/80  1/200  1/50  1/60 | | 5,6  8,73  0,35  0,5  7,9  4,37 | 7,7  5,43  00  00  48,1  7,07 | 2  45,0  1,5  4,8  00  36,8 | 102,4  263,8  51,8  122  239  228,2 | 00  30  00  0,07  0,18  00 | 00  3,59  00  10  00  0,04 | 00  0,03  00  00  00  00 | 00  0,13  00  00  00  00 | | 20  26,6  14  495  35  44,56 | | 00  58,7  26  824  158  0,08 | 19  18,5  00  440  47  7,35 | 31  0,67  0,9  82  3,9  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | |  |  |  | **1007,2** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 3  день | ЗАВТ  РАК | Курица отварная с бульоном  Рис отварной  Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный  Кондитерское изделие | 100/50  1/200  1/200  1/50  1/60 | | 13,9  2,8  0,6  7,9  4,37 | 14,7  59,9  00  1  7,07 | 51,2  1,3  37,9  48,1  36,8 | 406  558  113  239  228,2 | 00  00  0,01  0,18  00 | 50  00  1,0  00  0,04 | 00  00  00  00  0,72 | 00  00  00  00  12,21 | | 10  50  12  35  44,56 | | 00  95  11  158  0,08 | 28  28  6  47  7,35 | 29  1,3  1,5  3,9  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | |  |  |  | **1544,2** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 4  день | ЗАВТ  РАК | Вареники с картофелем и маслом слив  Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Фрукты  Кондитерское изделие | 220/10  1/200  1/50  1/150  1/60 | | 13,9  1,36  7,9  0,4  4,37 | 3,0  00  1  0,4  7,07 | 32,0  29,2  48,1  9,8  36,8 | 880  116,19  239  47  228,2 | 00  00  0,18  10,0  00 | 00  00  00  10,0  0,04 | 00  00  00  35,0  0,72 | 00  00  00  00  12,21 | | 00  9,90  35  00  44,56 | | 00  18,48  158  00  0,08 | 00  00  47  00  7,35 | 00  0,03  3,9  00  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | |  |  |  | **1510,39** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Сарделька отварная с соусом  Рожки отварные Помидор свежий  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Кондитерское изделие | 1/120  1/200  1/60  1/200  1/50  1/60 | 6,0  5,52  1,1  20  7,9  4,37 | 1,2  5,2  0,2  5,1  1  7,07 | 64,9  35,3  3,8  103,8  48,1  36,8 | 370  211  23  61  239  228,2 | 0,2  0,09  00  0,11  0,18  0,08 | 00  3,59  00  50  00  00 | 0,02  0,03  00  00  00  0,04 | 00  0,13  00  2  00  0,72 | 38  26,6  94  2  00  12,21 | 206  58,7  2  846  35  44,56 | 17  0,67  00  452  158  7,35 | 3,2  1,2  00  82,6  3,9  0,31 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1132,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Каша рисовая молочная с маслом  сливочным  Батон с маслом сливочным и сыром Чай с сахаром  Кондитерское изделие | 200/10  10/15/30  1/200  1/60 | 5,12  3,9  0,5  4,37 | 6,62  4,8  00  7,07 | 32,31  1/8,2  4,8  36,8 | 210,13  110,7  122  228,2 | 0,07  00  0,07  00 | 1,39  00  10  0,04 | 0,05  00  00  0,72 | 0,17  00  00  12,200 | 131,8  22,8  495  44,500 | 143,7  00  824  0,08 | 30,3  26,3  440  7,35 | 0,44  0,7  82  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **771,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Гуляш мясной с соусом  Гречка отварная Помидор свежий  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Кондитерское изделие | 100/50  1/200  1/60  1/200  1/100  1/60 | 15  8,73  0,36  20  7,9  4,37 | 100,4  5,43  00  103,8  48,1  7,07 | 00  45  1,5  103,8  48,1  36,8 | 964  263,8  51,8  61  239  228,2 | 00  30  0,12  0,11  0,18  0,08 | 00  3,59  00  50  00  00 | 00  0,03  00  00  00  0,04 | 00  0,13  00  00  00  0,72 | 18  26,6  24  94  35  12,21 | 143  58,7  45  846  158  44,56 | 143  58,7  45  846  158  7,35 | 1,4  0,67  1,1  82,6  3,9  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1807,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Пельмени мясные с маслом сливочным  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный  Кондитерское изделие | 220/10  1/200  1/50  1/60 | 7,0  20  7,9  4,37 | 15,0  5,1  1  7,07 | 29,0  103,8  48,1  36,8 | 379  61  239  228,2 | 00  0,11  0,18  0,08 | 00  50  00  00 | 00  00  00  0,04 | 00  00  00  0,72 | 00  94  34  12,21 | 00  846  158  44,56 | 00  452  47  7,35 | 00  00  82,6  3,9 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **907,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Рыба тушенная с соусом  Рис отварной Помидор свежий Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов  Кондитерское изделие | 100/50  1/200  1/60  1/50  1/200  1/60 | 13,6  0,6  0,36  7,9  0,9  4,37 | 10,5  00  00  1  00  7,07 | 3,8  4,2  1,5  48,1  36,6  36,8 | 164,1  190  51,8  239  144  228,2 | 00  00  0,12  0,18  0,01  0,08 | 1,6  10  00  00  1  00 | 00  00  00  00  00 | 00  00  00  00  00 | 46,8  23  24  35  12  12,21 | 00  42  75  158  11  44,56 | 33  14  17  47  6  7,35 | 1,83  0,9  1,1  3,9  1,5  0,61 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,04 | 0,72 |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1017,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Яйцо куриное отварное  Какао с молоко Хлеб пшеничный  Батон с маслом сливочный и сыром Кондитерское изделие | 1/40  1/200  1/100  10/15/30  1/60 | 5,08  3,7  7,9  3,9  4,37 | 4,6  3,9  1  4,8  7,07 | 0,3  25,9  48,1  18,2  36,8 | 62,8  153  239  110,7  228,2 | 0,5  0,1  00  00  0,80 | 3,2  00  00  00  00 | 00  00  00  00  0,04 | 0,2  00  00  00  0,72 | 2,45  18  35  22,8  12,21 | 11,9  771  158  00  44,56 | 1,4  90  47  26,3  7,35 | 1,1  11,7  3,9  0,7  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **793,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |