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

**2021-2022 год**

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

**пгт.Кировский»**

**Возрастная категория: 12-17 лет (родительская плата № 2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | Каша рисовая молочнаяс маслом сливочным Чай с сахаромХлеб пшеничныйБатон с маслом слив и сыром | 200/101/2001/5010/15/30 | 5,261,204,055,69 | 17,060,400,5013,27 | 46,4718,024,4015,39 | 306,079,60121,0204,82 | 000,070,1800 | 00100000 | 00000000 | 00000000 | 00000000 | 00000000 | 514953522,8 | 22082415800 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:756,56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп гороховый с говядинойПлов с мясом птицы Огурец соленый.Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 1/2501/2301/601/2001/100 | 6,5018,860,481,208,10 | 4,7514,720,060,401,0 | 9,2527,1410,218,048,80 | 102,50312,806,6079,60242,0Всего:743,5 | 000,17001000 | 3,02,150000 | 001,16000000 | 001,66000000 | 26520049535 | 4636400824158 | 27960044047 | 1,63,5800823,9 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1500,06** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2день | ЗАВТРАК | Колбаса отварная с соусомГречка отварная Помидор свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничный Пряник | 100/501/2001/1001/2001/501/60 | 13,306,01,101,24,053,78 | 24,106,800,200,400,504,50 | 3,5529,203,7018,024,4027,84 | 285,0202,020,079,60121,0166,14Всего:873,74 | 0030000,070,1800 | 003,590010000,04 | 000,0300000000 | 000,1300000000 | 2026,6144953544,56 | 0058,7268241580,08 | 1918,500440477,35 | 310,670,9823,90,61 |
|  | ОБЕД | Суп с рыбный (консервы) | 1/250 | 6,5012,406,801,208,10 | 5,01,4010,00,401,0 | 7,754,4038,018,048,80 | 99,0 | 000,110,170,070,18 | 2,4 | 000,510,030000 | 000,420,130000 | 58 | 003387824158 | 26 | 09 |
|  | Рыба тушенная с соусом | 100/50 | 78,30 | 1,65 | 46,8 | 1,83 | 0,93 |
|  | Рожки отварные | 1/200 | 270,0 | 3,59 | 18 | 16 | 1,2 |
|  | Чай с сахаром | 1/200 | 79,60 | 10 | 495 | 440 | 82 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/100 | 242,0 | 00 | 35 | 47 | 3,9 |
|  |  |  | Всего:768,90 |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1642,64** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ЗАВТ | Котлета мясная с соусом | 100/50 | 18,504,400,204,056,0 | 21,901,00,000,5015,20 | 2,0549,8020,8024,4037,90 | 288,0 | 00000,010,1800 | 50001,0000,04 | 000000000,72 | 0000000012,21 | 10 | 0095111580,08 | 28 | 29 |
| день | РАК | Рис отварной | 1/200 | 232,0 | 50 | 28 | 1,3 |
|  |  | Компот из сухофруктов | 1/200 | 82,60 | 12 | 6 | 1,5 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 121,0 | 35 | 47 | 3,9 |
|  |  | Вафли «яшкино» | 1/60 | 430,0 | 44,56 | 7,35 | 0,61 |
|  |  |  |  | Всего:1153,60 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Борщ с говядиной и сметанойКартофель тушенный с говядиной Огурец соленныйХлеб пшеничныйЧай с сахаром и лимоном | 250/51/2501/601/1001/200 | 6,6310,750,488,100,40 | 4,5014,250,061,00,20 | 3,6522,01,0248,8014,20 | 80,40253,756,60242,056,0 | 0,030,09000,180,11 | 2,53,595,00050 | 0,210,03000000 | 1,530,13000000 | 4126,6003594 | 4458,700158846 | 2018,50047452 | 1,00,67003,982,6 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:638,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1792,35** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4день | ЗАВТРАК | Вареники с картофелем и маслом сливКисель плодово-ягодный Хлеб пшеничныйЯблокоПряник | 220/101/2001/501501/60 | 9,300,404,050,603,78 | 12,440,000,500,604,50 | 64,7610,024,4014,7027,84 | 400,8437,20121,070,50166,14 | 00000,1810,000 | 00000010,00,04 | 00000035,00,72 | 0000000012,21 | 009,90350044,56 | 0018,48158000,08 | 000047007,35 | 000,033,9000,61 |
|  |  |  |  |  |  |  | Всего:795,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп куриный с вермишельюКотлета мясная с соусом Помидор свежийГречка отварнаяКомпот из сухофруктов Хлеб пшеничный | 1/250100/501/1001/2001/2001/100 | 17,5018,501,106,000,208,10 | 20,021,900,206,800,001,0 | 100,02,053,7029,2020,8048,80 | 650,0288,020,0202,082,60242,0Всего:1484,6 | 100000300,010,18 | 5000003,59001 | 1000000,030000 | 0000000,130000 | 00201426,61235 | 00002658,711158 | 00192018,5647 | 00310,90,671,53,9 |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **2280,28** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Тефтеля мясная с соусомРожки отварные Помидор свежийЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Печенье овсяное | 100/501/2001/1001/2001/501/50 | 7,506,801,100,404,053,25 | 11,9010,00,200,200,507,20 | 14,0538,03,7014,0224,4035,90 | 200,0270,020,056,0121,0218,50Всего:885,50 | 0,20,09000,110,180,08 | 003,5900500000 | 0,020,030000000,04 | 000,13002000,72 | 3826,69420012,21 | 20658,728463544,56 | 170,67004521587,35 | 3,21,20082,63,90,31 |
|  | ОБЕД | Рассольник с говядиной и сметанойПечень говяжья с соусом Рис отварнойОгурец свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 1/250100/501/2001/1001/2001/100 | 7,3812,204,400,801,208,10 | 6,05,101,00,100,401,0 | 9,657,5549,802,8018,048,80 | 118,80125,25232,015,079,60242,0 | 12000,03000,070,18 | 554710001000 | 150000000000 | 0000000000 | 001231449535 | 00004226824158 | 002142044047 | 0020,90,9823,9 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:812,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1698,10** |  |  |  |  |  |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Каша манная молочная с масломсливочнымБатон с маслом сливочным и сыром Чай с сахаромПеченье | 200/1010/15/301/2001/50 | 8,145,691,203,75 | 16,5913,270,405,90 | 35,4915,9318,037,45 | 326,76204,8279,60208,50 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  | Всего: 819,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп гороховый с говядинойКолбаса отварная с соусом Рожки отварныеПомидор свежий Хлеб пшеничныйЧай с сахаром и лимоном | 1/250100/501/2001/1001/1001/200 | 6,5013,306,801,108,100,40 | 4,7524,1010,00,201,00,20 | 9,253,5538,03,7048,8014,20 | 102,50285,0270,020,0242,056,0 | 000,180,090,12180,11 | 3,0003,59000050 | 00000,03000000 | 00000,13000000 | 263626,6243594 | 4618658,775158846 | 271818,51747452 | 1,6240,641,13,982,6 |
|  |  |  |  |  |  | Всего: 975,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1795,18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Сосиска отварная с соусомГречка отварная Помидор свежийЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Пряник | 100/501/2001/1001/2001/1001/135 | 11,06,01,100,408,103,78 | 33,06,800,200,201,04,50 | 2,029,203,7014,2048,8027,84 | 210,0202,020,056,0242,0166,14 | 00300,120,110,180,08 | 003,5900500000 | 000,030000000,04 | 000,130000000,72 | 1826,624943512,21 | 14358,74584615844,56 | 14358,7458461587,35 | 1,40,671,182,63,90,61 |
|  |  |  |  |  |  |  | Всего:896,14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Борщ с говядиной из свежей капусты ссметанойПлов с курицей Огурец соленыйКомпот из сухофруктов Хлеб пшеничный | 250/51/2301/601/2001/100 | 6,6318,860,480,208,10 | 4,5014,720,060,001,0 | 3,6527,141,0220,8048,80 | 80,40312,806,6082,60242,0 | 0,030,17000,010,18 | 2,52,15,01,000 | 0,241,16000000 | 1,531,06000000 | 4152001235 | 443640011158 | 209600647 | 13,5001,53,9 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:724,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1620,54** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Пельмени мясные с маслом сливочнымЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Печенье овсяное | 200/101/2001/501/50 | 23,860,404,053,25 | 33,060,200,507,20 | 58,0814,2024,4035,90 | 624,8056,0121,0218,50 | 000,110,180,08 | 00500000 | 0000000,04 | 0000000,72 | 00943412,21 | 0084615844,56 | 00452477,35 | 000082,63,9 |
|  |  |  |  |  |  |  | Всего:1020,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Щи с говядиной из свежей капустыКартофель тушенный с говядиной Огурец свежийХлеб пшеничныйЧай с сахаром и лимоном | 250/51/2501/1001/1001/200 | 6,5610,750,808,10,40 | 14,0114,250,101,00,20 | 6,8322,02,8048,8014,2 | 179,05253,7515,0242,056,0 | 0000000,180,11 | 000025,0005 | 0000000000 | 0000000000 | 1440003594 | 2570000158846 | 141380047452 | 5,86,2003,982,6 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:745,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1766,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ЗАВТ | Котлета рыбная с соусом | 100/50 | 14,14,401,104,050,206,0 | 7,11,00,200,500,0015,20 | 3,849,803,7024,4020,8067,90 | 134,6 | 00000,120,180,010,08 | 1,6100000100 | 00000000000,04 | 00000000000,72 | 46,82324351212,21 | 0042751581144,56 | 3314174767,35 | 1,830,91,13,91,50,61 |
| ДЕНЬ | РАК | Рис отварной Помидор свежий | 1/2001/100 | 232,020,0 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 121,0 |
|  |  | Компот из сухофруктов | 1/200 | 82,60 |
|  |  | Вафли «яшкино» | 1/60 | 430,0 |
|  |  |  |  | Всего:1020,2 |
|  | ОБЕД | Суп гречневый с говядинойВареники с картофелем и маслом слив Хлеб пшеничныйЧай с сахаром | 1/250220/101/1001/200 | 10,759,308,11,2 | 6,7512,441,00,40 | 10,064,7648,8018,0 | 140,50400,84242,079,60 | 008800,180,07 | 00001000 | 00000000 | 00000000 | 1100035495 | 28100158824 | 810047440 | 5,5003,982 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:862,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1883,14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Яйцо куриное отварноеКакао с молоко Хлеб пшеничныйБатон с маслом сливочный и сыром Печенье | 1/401/2001/10010/15/301/50 | 12,905,408,105,693,75 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  | Всего:751,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп пшеничный с говядинойПомидор свежий Биточки мясные с соусом Гречка отварнаяХлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов | 1/2501/100100/501/2001/1001/200 | 7,251,1018,806,08,100,20 | 5,500,206,806,801,00,00 | 16,03,706,9529,2048,8020,80 | 142,5020,0152,40202,0242,082,60Всего:841,50 | 0,050030300,180,01 | 8,2500253,59001 | 0,2400000,030000 | 1,5300000,130000 | 41,93141426,63512 | 48,81262658,75811 | 22,65202018,5476 | 2,010,91,40,673,91,5 |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1593,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.