|  |  |
| --- | --- |
|  | **«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 | | | | 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 рисовая молочная  с маслом сливочным Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  Батон с маслом слив и сыром | 200/10  1/200  1/50  10/15/30 | | 5,26  1,20  4,05  5,69 | 17,06  0,40  0,50  13,27 | 46,47  18,0  24,40  15,39 | 306,0  79,60  121,0  204,82 | 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:756,56 |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп гороховый с говядиной  Плов с мясом птицы Огурец соленый.  Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 1/250  1/230  1/60  1/200  1/100 | | 6,50  18,86  0,48  1,20  8,10 | 4,75  14,72  0,06  0,40  1,0 | 9,25  27,14  10,2  18,0  48,80 | 102,50  312,80  6,60  79,60  242,0  Всего:743,5 | 00  0,17  00  10  00 | 3,0  2,1  5  00  00 | 00  1,16  00  00  00 | 00  1,66  00  00  00 | | | 26  52  00  495  35 | 46  364  00  824  158 | 27  96  00  440  47 | 1,6  3,58  00  82  3,9 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | |  |  |  | **1500,06** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 2  день | ЗАВТ  РАК | Колбаса отварная с соусом  Гречка отварная Помидор свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничный Пряник | 100/50  1/200  1/100  1/200  1/50  1/60 | | 13,30  6,0  1,10  1,2  4,05  3,78 | 24,10  6,80  0,20  0,40  0,50  4,50 | 3,55  29,20  3,70  18,0  24,40  27,84 | 285,0  202,0  20,0  79,60  121,0  166,14  Всего:873,74 | 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 |
|  | ОБЕД | Суп с рыбный (консервы) | 1/250 | | 6,50  12,40  6,80  1,20  8,10 | 5,0  1,40  10,0  0,40  1,0 | 7,75  4,40  38,0  18,0  48,80 | 99,0 | 00  0,11  0,17  0,07  0,18 | 2,4 | 00  0,51  0,03  00  00 | 00  0,42  0,13  00  00 | | 58 | | 00  33  87  824  158 | 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 | | 18,50  4,40  0,20  4,05  6,0 | 21,90  1,0  0,00  0,50  15,20 | 2,05  49,80  20,80  24,40  37,90 | 288,0 | 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 | | 00  95  11  158  0,08 | 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 сметаной  Картофель тушенный с говядиной Огурец соленный  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром и лимоном | 250/5  1/250  1/60  1/100  1/200 | 6,63  10,75  0,48  8,10  0,40 | 4,50  14,25  0,06  1,0  0,20 | 3,65  22,0  1,02  48,80  14,20 | 80,40  253,75  6,60  242,0  56,0 | 0,03  0,09  00  0,18  0,11 | 2,5  3,59  5,0  00  50 | 0,21  0,03  00  00  00 | 1,53  0,13  00  00  00 | 41  26,6  00  35  94 | 44  58,7  00  158  846 | 20  18,5  00  47  452 | 1,0  0,67  00  3,9  82,6 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:638,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1792,35** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4  день | ЗАВТ  РАК | Вареники с картофелем и маслом слив  Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный  Яблоко  Пряник | 220/10  1/200  1/50  150  1/60 | 9,30  0,40  4,05  0,60  3,78 | 12,44  0,00  0,50  0,60  4,50 | 64,76  10,0  24,40  14,70  27,84 | 400,84  37,20  121,0  70,50  166,14 | 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:795,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп куриный с вермишелью  Котлета мясная с соусом Помидор свежий  Гречка отварная  Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный | 1/250  100/50  1/100  1/200  1/200  1/100 | 17,50  18,50  1,10  6,00  0,20  8,10 | 20,0  21,90  0,20  6,80  0,00  1,0 | 100,0  2,05  3,70  29,20  20,80  48,80 | 650,0  288,0  20,0  202,0  82,60  242,0  Всего:1484,6 | 10  00  00  30  0,01  0,18 | 50  00  00  3,59  00  1 | 10  00  00  0,03  00  00 | 00  00  00  0,13  00  00 | 00  20  14  26,6  12  35 | 00  00  26  58,7  11  158 | 00  19  20  18,5  6  47 | 00  31  0,9  0,67  1,5  3,9 |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **2280,28** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Тефтеля мясная с соусом  Рожки отварные Помидор свежий  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Печенье овсяное | 100/50  1/200  1/100  1/200  1/50  1/50 | 7,50  6,80  1,10  0,40  4,05  3,25 | 11,90  10,0  0,20  0,20  0,50  7,20 | 14,05  38,0  3,70  14,02  24,40  35,90 | 200,0  270,0  20,0  56,0  121,0  218,50  Всего:885,50 | 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 |
|  | ОБЕД | Рассольник с говядиной и сметаной  Печень говяжья с соусом Рис отварной  Огурец свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 1/250  100/50  1/200  1/100  1/200  1/100 | 7,38  12,20  4,40  0,80  1,20  8,10 | 6,0  5,10  1,0  0,10  0,40  1,0 | 9,65  7,55  49,80  2,80  18,0  48,80 | 118,80  125,25  232,0  15,0  79,60  242,0 | 12  00  0,03  00  0,07  0,18 | 55  47  10  00  10  00 | 15  00  00  00  00  00 | 00  00  00  00  00 | 00  1  23  14  495  35 | 00  00  42  26  824  158 | 00  2  14  20  440  47 | 00  2  0,9  0,9  82  3,9 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:812,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1698,10** |  |  |  |  |  |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Каша манная молочная с маслом  сливочным  Батон с маслом сливочным и сыром Чай с сахаром  Печенье | 200/10  10/15/30  1/200  1/50 | 8,14  5,69  1,20  3,75 | 16,59  13,27  0,40  5,90 | 35,49  15,93  18,0  37,45 | 326,76  204,82  79,60  208,50 | 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: 819,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп гороховый с говядиной  Колбаса отварная с соусом Рожки отварные  Помидор свежий Хлеб пшеничный  Чай с сахаром и лимоном | 1/250  100/50  1/200  1/100  1/100  1/200 | 6,50  13,30  6,80  1,10  8,10  0,40 | 4,75  24,10  10,0  0,20  1,0  0,20 | 9,25  3,55  38,0  3,70  48,80  14,20 | 102,50  285,0  270,0  20,0  242,0  56,0 | 00  0,18  0,09  0,12  18  0,11 | 3,0  00  3,59  00  00  50 | 00  00  0,03  00  00  00 | 00  00  0,13  00  00  00 | 26  36  26,6  24  35  94 | 46  186  58,7  75  158  846 | 27  18  18,5  17  47  452 | 1,6  24  0,64  1,1  3,9  82,6 |
|  |  |  |  |  |  | Всего: 975,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1795,18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Сосиска отварная с соусом  Гречка отварная Помидор свежий  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Пряник | 100/50  1/200  1/100  1/200  1/100  1/135 | 11,0  6,0  1,10  0,40  8,10  3,78 | 33,0  6,80  0,20  0,20  1,0  4,50 | 2,0  29,20  3,70  14,20  48,80  27,84 | 210,0  202,0  20,0  56,0  242,0  166,14 | 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:896,14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Борщ с говядиной из свежей капусты с  сметаной  Плов с курицей Огурец соленый  Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный | 250/5  1/230  1/60  1/200  1/100 | 6,63  18,86  0,48  0,20  8,10 | 4,50  14,72  0,06  0,00  1,0 | 3,65  27,14  1,02  20,80  48,80 | 80,40  312,80  6,60  82,60  242,0 | 0,03  0,17  00  0,01  0,18 | 2,5  2,1  5,0  1,0  00 | 0,24  1,16  00  00  00 | 1,53  1,06  00  00  00 | 41  52  00  12  35 | 44  364  00  11  158 | 20  96  00  6  47 | 1  3,5  00  1,5  3,9 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:724,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1620,54** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Пельмени мясные с маслом сливочным  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Печенье овсяное | 200/10  1/200  1/50  1/50 | 23,86  0,40  4,05  3,25 | 33,06  0,20  0,50  7,20 | 58,08  14,20  24,40  35,90 | 624,80  56,0  121,0  218,50 | 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:1020,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Щи с говядиной из свежей капусты  Картофель тушенный с говядиной Огурец свежий  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром и лимоном | 250/5  1/250  1/100  1/100  1/200 | 6,56  10,75  0,80  8,1  0,40 | 14,01  14,25  0,10  1,0  0,20 | 6,83  22,0  2,80  48,80  14,2 | 179,05  253,75  15,0  242,0  56,0 | 00  00  00  0,18  0,11 | 00  00  25,0  00  5 | 00  00  00  00  00 | 00  00  00  00  00 | 14  40  00  35  94 | 257  00  00  158  846 | 141  38  00  47  452 | 5,8  6,2  00  3,9  82,6 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:745,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1766,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ЗАВТ | Котлета рыбная с соусом | 100/50 | 14,1  4,40  1,10  4,05  0,20  6,0 | 7,1  1,0  0,20  0,50  0,00  15,20 | 3,8  49,80  3,70  24,40  20,80  67,90 | 134,6 | 00  00  0,12  0,18  0,01  0,08 | 1,6  10  00  00  1  00 | 00  00  00  00  00  0,04 | 00  00  00  00  00  0,72 | 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 |
| ДЕНЬ | РАК | Рис отварной Помидор свежий | 1/200  1/100 | 232,0  20,0 |
|  |  | 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 говядиной  Вареники с картофелем и маслом слив Хлеб пшеничный  Чай с сахаром | 1/250  220/10  1/100  1/200 | 10,75  9,30  8,1  1,2 | 6,75  12,44  1,0  0,40 | 10,0  64,76  48,80  18,0 | 140,50  400,84  242,0  79,60 | 00  880  0,18  0,07 | 00  00  10  00 | 00  00  00  00 | 00  00  00  00 | 110  00  35  495 | 281  00  158  824 | 81  00  47  440 | 5,5  00  3,9  82 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:862,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1883,14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК | Яйцо куриное отварное  Какао с молоко Хлеб пшеничный  Батон с маслом сливочный и сыром Печенье | 1/40  1/200  1/100  10/15/30  1/50 | 12,90  5,40  8,10  5,69  3,75 | 11,60  3,40  1,0  13,27  5,90 | 0,80  22,40  48,80  15,39  37,45 | 160,0  141,0  242,0  204,82  208,50 | 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:751,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп пшеничный с говядиной  Помидор свежий Биточки мясные с соусом Гречка отварная  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов | 1/250  1/100  100/50  1/200  1/100  1/200 | 7,25  1,10  18,80  6,0  8,10  0,20 | 5,50  0,20  6,80  6,80  1,0  0,00 | 16,0  3,70  6,95  29,20  48,80  20,80 | 142,50  20,0  152,40  202,0  242,0  82,60  Всего:841,50 | 0,05  00  30  30  0,18  0,01 | 8,25  00  25  3,59  00  1 | 0,24  00  00  0,03  00  00 | 1,53  00  00  0,13  00  00 | 41,93  14  14  26,6  35  12 | 48,81  26  26  58,7  58  11 | 22,65  20  20  18,5  47  6 | 2,01  0,9  1,4  0,67  3,9  1,5 |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1593,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.