

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«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 | | | | Калорий  ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | | |
|  |  |  | выход | белки | жиры | Углев  оды |  | В1 | С | А | Е | | | Са | Р | Mg | Fe |
| 1  день | ЗАВТ РАК 1 | Каша манная молочная  с маслом сливочным Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  Батон с маслом слив и сыром | 200/10  1/200  1/50  10/15/30 | 8,14  1,2  4,05  5,69 | 16,59  0,40  0,50  13,27 | 35,49  18,0  24,40  15,39 | 323,76  79,6  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 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Блинчики с начинкой | 1/200  1/80 | 5,6  12,6 | 5,0  6,4 | 9,4  25,9 | 106,0  210,5 | 00  30 | 0,3  25 | 00  00 | 00  00 | | | 00  00 | 00  00 | 00  14 | 00  26 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1048,68** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 2  день | ЗАВТ  РАК 1 | Тефтеля мясная с соусом  Гречка отварная | 80/50  1/150 | 6,0  4,5  0,66  1,2  4,05  5,6  2,92 | 9,52  5,1  0,12  0,40  0,50  5,0  8,55 | 11,24  21,9  2,22  18,0  24,40  9,4  22,95 | 160,0  151,50  12,0  79,60  121,0  106,0  180,0 | 00  30  00  0,07  0,18  00  00 | 00  3,59  00  10  00  0,3  0,04 | 00  0,03  00  00  00  00  0,72 | 00  0,13  00  00  00  00  12,21 | | 20  26,6 | | 00  58,7 | 19  18,5 | 31  0,67 |
|  |  | 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 | 1/200  1/45 | 00  44,56 | | 00  0,08 | 00  7,35 | 00  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **810,10** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 3  день | ЗАВТ  РАК 1 | Курица отварная с бульоном  Рис отварной  Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Пряник | 80/50  1/150  1/200  1/50  1/60 | 20,76  3,30  0,20  4,05  3,78 | 5,92  0,75  0,10  0,50  4,50 | 0,00  37,35  20,80  24,40  27,84 | 136,0  174,0  82,60  121,0  166,14 | 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 |
|  | 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** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 4  день | ЗАВТ  РАК 1 | Вареники с картофелем и маслом сл  Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный  Яблоко | 200/10  1/200  1/50  1/150 | 8,45  0,40  5,05  0,60 | 11,31  0,00  0,50  0,60 | 58,87  10,0  24,40  14,70 | 364,40  37,20  121,0  70,50 | 00  00  0,18  10,0 | 00  00  00  10 | 00  00  00  35,0 | 00  00  00  00 | | 00  9,90  35 | | 00  18,48  158  00 | 00  00  47  00 | 00  0,03  3,9  00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Печенье | 1/200  1/60 | 5,6  3,75 | 5,0  5,9 | 9,40  37,45 | 106,0  208,50 | 00  00 | 00  0,04 | 00  0,72 | 00  12,21 | 00  44,56 | 00  0,08 | 00  7,35 | 00  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **907,60** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | Сарделька отварная с соусом  Рожки отварные Помидор свежий  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 1/80/50  1/150  1/60  1/200  1/50 | 8,08  5,1  0,66  0,40  4,05 | 25,28  7,50  0,12  0,20  0,50 | 1,25  28,5  2,22  14,20  24,40 | 265,60  202,50  12,0  56,0  121,0 | 0,2  0,09  00  0,11  0,18 | 00  3,59  00  50  00 | 0,02  0,03  00  00  00 | 00  0,13  00  2  00 | 38  26,6  94  2  00 | 206  58,7  2  846  35 | 17  0,67  00  452  158 | 3,2  1,2  00  82,6  3,9 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Рулет | 1/200  1/35 | 5,6  1,75 | 5,0  5,6 | 9,40  20,65 | 106,0  136,50 | 00  0,08 | 00  00 | 00  0,04 | 00  0,72 | 00  12,21 | 00  44,56 | 00  7,35 | 00  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **899,60** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | Каша рисовая молочная с маслом  сливочным  Батон с маслом сливочным и сыром Чай с сахаром  Печенье | 200/10  10/15/30  1/200  1/60 | 5,26  5,69  1,2  3,75 | 17,06  13,27  0,40  5,9 | 46,47  15,39  18,0  37,45 | 306,0  204,82  79,6  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 |
|  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | Гуляш мяса индейки с соусом  Гречка отварная Помидор свежий  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 80/50  1/150  1/60  1/200  1/100 | 8,4  4,5  0,66  0,40  8,1 | 0,96  5,10  0,12  0,20  1,0 | 1,68  21,9  2,22  14,20  48,80 | 49,68  151,90  12,0  56,0  242,0 | 00  30  0,12  0,11  0,18 | 00  3,59  00  50  00 | 00  0,03  00  00  00 | 00  0,13  00  00  00 | 18  26,6  24  94  35 | 143  58,7  45  846  158 | 18  18,5  17  452  47 | 1,4  0,67  1,1  82,6  3,9 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Вафли сырные | 1/200  1/48 | 5,6  2,88 | 5,0  13,92 | 9,4  28,8 | 106,0  254,40 | 00  0,08 | 00  00 | 00  0,04 | 00  0,72 | 00  12,21 | 00  44,56 | 00  7,35 | 00  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **871,98** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | Пельмени мясные с маслом сливочн  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 200/10  1/200  1/50 | 23,86  0,40  4,05 | 33,06  0,20  0,50 | 58,02  14,20  24,40 | 624,80  56,0  121,0 | 00  0,11  0,18 | 00  50  00 | 00  00  00 | 00  00  00 | 00  94  34 | 00  846  158 | 00  452  47 | 00  82,6  3,9 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Пряник | 1/200  1/60 | 5,6  3,78 | 5,0  4,50 | 9,4  27,84 | 106,0  166,14 | 00  0,08 | 00  00 | 00  0,04 | 00  0,72 | 00  12,21 | 00  44,56 | 00  7,35 | 00  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1073,94** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | Рыба тушенная с соусом  Рис отварной Помидор свежий Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов | 80/50  1/150  1/60  1/50  1/200 | 57,92  3,3  0,66  4,05  0,20  5,6  2,88 | 1,12  0,75  0,12  0,50  0,00  5,0  13,92 | 3,52  37,35  2,22  24,40  20,80  9,4  28,8 | 79,2  174,0  12,0  121,0  82,60  106,0  254,40 | 00  00  0,12  0,18  0,01  00  0,08 | 1,6  10  00  00  1 | 00  00  00  00  00 | 00  00  00  00  00 | 46,8  23  24  35  12 | 00  42  75  158  11 | 33  14  17  47  6 | 1,83  0,9  1,1  3,9  1,5 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Вафли | 1/200  1/48 | 00  00 | 00  0,04 | 00  0,72 | 00  12,21 | 00  44,56 | 00  7,35 | 00  0,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **829,20** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | 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 | 12,9  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 |
|  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |