

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«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**

**(инвалиды, ОВЗ, родительская плата)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 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 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  24,20ъ  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 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Блинчики с начинкой | 1/200  1/80 | | 5,6  12,6 | 5,0  6,40 | 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:1027,92 |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп гороховый с говядиной  Плов с мясом птицы Огурец соленый.  Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 1/250  1/200  1/60  1/200  1/100 | | 6,50  16,40  0,48  1,20  8,10 | 4,75  12,80  0,06  0,40  1,0 | 9,25  23,60  1,02  18,0  48,80 | 102,50  272,0  6,60  79,60  242,0 | 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:702,70 |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | |  |  |  | **1730,62** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 2  день | ЗАВТ  РАК 1 | Колбаса отварная с соусом  Гречка отварная Помидор свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 80/50  1/150  1/60  1/200  1/50 | | 10,64  4,50  0,66  1,20  4,05 | 19,28  5,10  0,12  0,40  0,50 | 2,84  21,90  2,22  18,0  14,40 | 228,0  151,50  12,0  79,60  121,0 | 00  30  00  0,07  0,18 | 00  3,59  00  10  00 | 00  0,03  00  00  00 | 00  0,13  00  00  00 | | 20  26,6  14  495  35 | | 00  58,7  26  824  158 | 19  18,5  00  440  47 | 31  0,67  0,9  82  3,9 |
|  | 2 | Молоко цельное Круассаны | 1/200  1/60 | | 5,6  2,92 | 5,0  8,55 | 9,4  22,95 | 106,0  180,0  Всего:878,10 | 00  00 | 0,3  0,04 | 00  0,72 | 00  12,21 | | 00  44,56 | | 00  0,08 | 00  7,35 | 00  0,61 |
|  | ОБЕД | Суп с рыбный (консервы) | 25/250 | | 6,50  57,92  5,10  1,20  8,1 | 5,0  1,12  7,50  0,40  1,0 | 7,75  3,52  28,5  18,0  48,80 | 99,0  79,20  202,50  79,60  242,0  Всего:702,30 | 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 | 80/50 | | 1,65 | 46,8 | | 1,83 | 0,93 |
|  | Рожки отварные | 1/180 | | 3,59 | 18 | | 16 | 1,2 |
|  | Чай с сахаром | 1/200 | | 10 | 495 | | 440 | 82 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/100 | | 00 | 35 | | 47 | 3,9 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | |  |  |  | **1580,40** |  |  |  |  | |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3  день | ЗАВТ  РАК 1 | Котлета мясная с соусом  Рис отварной  Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Пряник | 80/50  1/150  1/200  1/50  1/60 | 14,80  3,3  0,20  4,05  3,78  6,4 | 17,52  0,75  0,00  0,50  4,50  5,0 | 1,64  37,35  20,80  24,40  27,84  30,6 | 230,40  174,0  82,60  121,0  166,14 | 00  00  0,01  0,18  00  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 | 1/200 | 194,0  Всего:1968,14 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 |
|  | ОБЕД | Борщ с говядиной и сметаной  Картофель тушенный с говядиной Огурец соленный  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром и лимоном | 1/250  1/200  1/60  1/100  1/200 | 6,63  8,6  0,48  8,1  0,40 | 4,50  11,4  0,06  1,0  0,20 | 3,65  17,6  0,02  48,80  14,20 | 80,40  203,0  6,60  242,0  56,0  Всего:588,0 | 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 ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1556,14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4  день | ЗАВТ  РАК 1 | Вареники с картофелем и маслом слив  Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный  Яблоко | 200/10  1/200  1/50  1/150 | 8,45  0,40  4,05  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  10,0 | 00  00  00  35,0 | 00  00  00  00 | 00  9,90  35  00 | 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 | 9,4  37,45 | 106,0  208,50  Всего:907,60 | 00  00 | 00  0,04 | 00  0,72 | 00  12,21 | 00  44,56 | 00  0,08 | 00  7,35 | 00  0,61 |
|  | ОБЕД | Суп куриный с вермишелью  Котлета мясная с соусом Помидор свежий  Гречка отварная  Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный | 1/250  80/50  1/60  1/150  1/200  1/100 | 17,50  14,80  0,66  4,5  0,20  8,1 | 20,0  17,52  0,12  5,1  0,00  1,0 | 100,0  1,64  2,22  21,9  20,80  48,80 | 650,0  230,40  12,0  151,50  82,60  242,0  Всего:1368,50 | 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 |  |  |  |  | **2276,10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | Тефтеля мясная с соусом  Рожки отварные Помидор свежий  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 80/50  1/150  1/60  1/200  1/50 | 6,0  5,10  0,66  0,40  4,05  5,6  1,75 | 9,52  7,50  0,12  0,20  0,50  5,0  5,6 | 11,24  28,5  2,22  14,20  24,40  9,4  20,65 | 160,0  202,50  12,0  56,0  121,0 | 0,2  0,09  00  0,11  0,18  00  0,08 | 00  3,59  00  50  00  00  00 | 0,02  0,03  00  00  00  00  0,04 | 00  0,13  00  2  00  00  0,72 | 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 | 106,0  136,50  Всего:794,0 | 00  12,21 | 00  44,56 | 00  7,35 | 00  0,61 |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ОБЕД | Рассольник с говядиной и сметаной Печень говяжья с соусом  Рис отварной Огурец свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 1/250  80/50  1/150  1/60  1/200  1/100 | 7,38  9,76  3,3  0,48  1,20  8,10 | 6,0  4,08  0,75  0,06  0,40  1,0 | 9,65  6,04  37,35  1,68  18,0  48,80 | 118,80  100,16  174,0  9,0  79,60  242,0  Всего:723,56 | 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 ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1517,56** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | Каша манная молочная с маслом  сливочным  Батон с маслом сливочным и сыром Чай с сахаром  Кондитерское изделие | 200/10  10/15/30  1/200  1/50 | 8,14  5,69  1,2  3,75 | 16,59  13,27  0,40  5,9 | 35,49  15,39  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 |
|  | 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: 975,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп гороховый с говядиной  Колбаса отварная с соусом Рожки отварные  Помидор свежий Хлеб пшеничный  Чай с сахаром и лимоном | 1/250  80/50  1/150  1/60  1/100  1/200 | 6,50  10,64  5,10  0,66  8,10  0,40 | 4,75  19,28  7,50  0,12  1,0  0,20 | 9,25  2,84  28,50  2,22  48,80  14,20 | 102,50  228,0  202,50  12,0  242,0  56,0  Всего:843,0 | 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 ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1818,68** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | Сосиска отварная с соусом  Гречка отварная Помидор свежий  Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 80/50  1/150  1/60  1/200  1/100 | 8,8  4,5  0,66  0,40  8,10 | 24,0  5,10  0,12  0,20  1,0 | 1,60  21,90  2,22  14,20  48,80 | 168,0  151,90  12,0  56,0  242,0 | 00  30  0,12  0,11  0,18 | 00  00  00  00  00 | 00  3,59  00  50  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 | 1/200  1/48 | 5,60  2,88 | 5,0  13,92 | 9,40  28,80 | 106,0  254,40  Всего:990,30 | 00  0,08 | 00  00 | 00  00 | 00  0,72 | 00  12,21 | 00  44,56 | 00  7,35 | 00  0,61 |
|  | ОБЕД | Борщ с говядиной из свежей капусты с  сметаной  Плов с курицей Огурец соленый  Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный | 1/250  1/200  1/60  1/200  1/100 | 6,63  16,40  0,48  0,20  8,10 | 4,50  12,80  0,06  0,00  1,0 | 3,65  23,60  1,02  20,80  48,80 | 80,40  272,0  6,60  82,60  242,0  Всего:683,60 | 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 ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1673,90** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | Пельмени мясные с маслом сливочным  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 | 58,08  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 Пряник | 1/200  1/60 | 5,60  3,78 | 5,0  4,50 | 9,40  2784 | 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:1073,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Щи с говядиной из свежей капусты  Картофель тушенный с говядиной Огурец свежий  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром и лимоном | 1/250  1/200  1/60  1/100  1/200 | 6,56  8,60  0,48  8,10  0,40 | 14,01  11,40  0,06  1,0  0,20 | 6,83  17,60  1,68  48,80  14,20 | 179,05  203,0  9,0  242,0  56,0  Всего:689,05 | 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 ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1840,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  ДЕНЬ | ЗАВТ  РАК 1 | Котлета рыбная с соусом  Рис отварной Помидор свежий Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов | 80/50  1/150  1/60  1/50  1/200 | 11,28  3,30  0,66  4,05  0,20  5,60  2,88 | 5,68  0,75  0,12  0,50  0,00  5,0  13,92 | 3,04  37,35  2,22  24,40  20,80  9,40  28,80 | 107,68  174,0  12,0  121,0  82,60 | 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 | 106,0  254,40 | 00  00 | 00  0,04 | 00  0,72 | 00  12,21 | 00  44,56 | 00  7,35 | 00  0,61 |
|  |  |  |  | Всего:857,68 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп гречневый с говядиной  Вареники с картофелем и маслом слив Хлеб пшеничный  Чай с сахаром | 1/250  200/10  1/100  1/200 | 10,75  8,45  8,10  1,20 | 6,75  11,31  1,0  0,40 | 10,0  58,87  48,80  18,0 | 140,50  364,40  242,0  79,60  Всего:826,50 | 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 ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1684,18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  1/60 | 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 |
|  | 2 | Йогурт 2,5% | 1/200 | 6,40 | 5,0 | 30,60 | 194,0 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 |
|  |  |  |  |  |  |  | Всего:1150,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ОБЕД | Суп пшеничный с говядиной Помидор свежий  Биточки мясные с соусом Гречка отварная  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов | 1/250  1/60  80/50  1/150  1/100  1/200 | 7,25  0,66  15,04  4,5  8,10  0,20 | 5,50  0,12  5,44  5,10  1,0  0,00 | 16,0  22,20  5,56  21,90  48,80  20,80 | 142,50  12,0  121,92  151,50  242,0  82,60  Всего:752,52 | 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 |  |  |  |  | **1902,84** |  |  |  |  |  |  |  |  |