

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«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 | Калорийность | Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  |  |  | выход | белки | жиры | Углеводы |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1день | ЗАВТ РАК 1 | 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 | 46,4718,024,20ъ15,39 | 306,079,60121,0204,82 | 000,070,1800 | 00100000 | 00000000 | 00000000 | 00000000 | 00000000 | 514953522,8 | 22082415800 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Блинчики с начинкой | 1/2001/80 | 5,612,6 | 5,06,40 | 9,425,9 | 106,0210,5 | 0030 | 0,325 | 0000 | 0000 | 0000 | 0000 | 0014 | 0026 |
|  |  |  |  |  |  |  | Всего:1027,92 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп гороховый с говядинойПлов с мясом птицы Огурец соленый.Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 1/2501/2001/601/2001/100 | 6,5016,400,481,208,10 | 4,7512,800,060,401,0 | 9,2523,601,0218,048,80 | 102,50272,06,6079,60242,0 | 000,17001000 | 3,02,150000 | 001,16000000 | 001,66000000 | 26520049535 | 4636400824158 | 27960044047 | 1,63,5800823,9 |
|  |  |  |  |  |  | Всего:702,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1730,62** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2день | ЗАВТРАК 1 | Колбаса отварная с соусомГречка отварная Помидор свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 80/501/1501/601/2001/50 | 10,644,500,661,204,05 | 19,285,100,120,400,50 | 2,8421,902,2218,014,40 | 228,0151,5012,079,60121,0 | 0030000,070,18 | 003,59001000 | 000,03000000 | 000,13000000 | 2026,61449535 | 0058,726824158 | 1918,50044047 | 310,670,9823,9 |
|  | 2 | Молоко цельное Круассаны | 1/2001/60 | 5,62,92 | 5,08,55 | 9,422,95 | 106,0180,0Всего:878,10 | 0000 | 0,30,04 | 000,72 | 0012,21 | 0044,56 | 000,08 | 007,35 | 000,61 |
|  | ОБЕД | Суп с рыбный (консервы) | 25/250 | 6,5057,925,101,208,1 | 5,01,127,500,401,0 | 7,753,5228,518,048,80 | 99,079,20202,5079,60242,0Всего:702,30 | 000,110,170,070,18 | 2,4 | 000,510,030000 | 000,420,130000 | 58 | 003387824158 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3день | ЗАВТРАК 1 | Котлета мясная с соусомРис отварнойКомпот из сухофруктов Хлеб пшеничный Пряник | 80/501/1501/2001/501/60 | 14,803,30,204,053,786,4 | 17,520,750,000,504,505,0 | 1,6437,3520,8024,4027,8430,6 | 230,40174,082,60121,0166,14 | 00000,010,180000 | 50001,0000,04 | 000000000,72 | 0000000012,21 | 1050123544,56 | 0095111580,08 | 28286477,35 | 291,31,53,90,61 |
|  | 2 | Йогурт | 1/200 | 194,0Всего:1968,14 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 |
|  | ОБЕД | Борщ с говядиной и сметанойКартофель тушенный с говядиной Огурец соленныйХлеб пшеничныйЧай с сахаром и лимоном | 1/2501/2001/601/1001/200 | 6,638,60,488,10,40 | 4,5011,40,061,00,20 | 3,6517,60,0248,8014,20 | 80,40203,06,60242,056,0Всего:588,0 | 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 ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1556,14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4день | ЗАВТРАК 1 | Вареники с картофелем и маслом сливКисель плодово-ягодный Хлеб пшеничныйЯблоко | 200/101/2001/501/150 | 8,450,404,050,60 | 11,310,000,500,60 | 58,8710,024,4014,70 | 364,4037,20121,070,50 | 00000,1810,0 | 00000010,0 | 00000035,0 | 00000000 | 009,903500 | 0018,4815800 | 00004700 | 000,033,900 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Печенье | 1/2001/60 | 5,63,75 | 5,05,9 | 9,437,45 | 106,0208,50Всего:907,60 | 0000 | 000,04 | 000,72 | 0012,21 | 0044,56 | 000,08 | 007,35 | 000,61 |
|  | ОБЕД | Суп куриный с вермишельюКотлета мясная с соусом Помидор свежийГречка отварнаяКомпот из сухофруктов Хлеб пшеничный | 1/25080/501/601/1501/2001/100 | 17,5014,800,664,50,208,1 | 20,017,520,125,10,001,0 | 100,01,642,2221,920,8048,80 | 650,0230,4012,0151,5082,60242,0Всего:1368,50 | 100000300,010,18 | 5000003,59001 | 1000000,030000 | 0000000,130000 | 00201426,61235 | 00002658,711158 | 00192018,5647 | 00310,90,671,53,9 |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **2276,10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Тефтеля мясная с соусомРожки отварные Помидор свежийЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 80/501/1501/601/2001/50 | 6,05,100,660,404,055,61,75 | 9,527,500,120,200,505,05,6 | 11,2428,52,2214,2024,409,420,65 | 160,0202,5012,056,0121,0 | 0,20,09000,110,18000,08 | 003,590050000000 | 0,020,03000000000,04 | 000,1300200000,72 | 3826,694200 | 20658,7284635 | 170,6700452158 | 3,21,20082,63,9 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Рулет | 1/2001/35 | 106,0136,50Всего:794,0 | 0012,21 | 0044,56 | 007,35 | 000,61 |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ОБЕД | Рассольник с говядиной и сметаной Печень говяжья с соусомРис отварной Огурец свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 1/25080/501/1501/601/2001/100 | 7,389,763,30,481,208,10 | 6,04,080,750,060,401,0 | 9,656,0437,351,6818,048,80 | 118,80100,16174,09,079,60242,0Всего:723,56 | 12000,03000,070,18 | 554710001000 | 150000000000 | 0000000000 | 001231449535 | 00004226824158 | 002142044047 | 0020,90,9823,9 |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1517,56** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Каша манная молочная с масломсливочнымБатон с маслом сливочным и сыром Чай с сахаромКондитерское изделие | 200/1010/15/301/2001/50 | 8,145,691,23,75 | 16,5913,270,405,9 | 35,4915,3918,037,45 | 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 |
|  | 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 говядинойКолбаса отварная с соусом Рожки отварныеПомидор свежий Хлеб пшеничныйЧай с сахаром и лимоном | 1/25080/501/1501/601/1001/200 | 6,5010,645,100,668,100,40 | 4,7519,287,500,121,00,20 | 9,252,8428,502,2248,8014,20 | 102,50228,0202,5012,0242,056,0Всего:843,0 | 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 ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1818,68** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Сосиска отварная с соусомГречка отварная Помидор свежийЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 80/501/1501/601/2001/100 | 8,84,50,660,408,10 | 24,05,100,120,201,0 | 1,6021,902,2214,2048,80 | 168,0151,9012,056,0242,0 | 00300,120,110,18 | 0000000000 | 003,59005000 | 000,13000000 | 1826,6249435 | 14358,745846158 | 1818,51745247 | 1,40,671,182,63,9 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Вафли | 1/2001/48 | 5,602,88 | 5,013,92 | 9,4028,80 | 106,0254,40Всего:990,30 | 000,08 | 0000 | 0000 | 000,72 | 0012,21 | 0044,56 | 007,35 | 000,61 |
|  | ОБЕД | Борщ с говядиной из свежей капусты ссметанойПлов с курицей Огурец соленыйКомпот из сухофруктов Хлеб пшеничный | 1/2501/2001/601/2001/100 | 6,6316,400,480,208,10 | 4,5012,800,060,001,0 | 3,6523,601,0220,8048,80 | 80,40272,06,6082,60242,0Всего:683,60 | 0,030,17000,010,18 | 2,52,15,01,000 | 0,241,16000000 | 1,531,06000000 | 4152001235 | 443640011158 | 209600647 | 13,5001,53,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1673,90** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Пельмени мясные с маслом сливочнымЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный | 200/101/2001/50 | 23,860,404,05 | 33,060,200,50 | 58,0814,2024,40 | 624,8056,0121,0 | 000,110,18 | 005000 | 000000 | 000000 | 009434 | 00846158 | 0045247 | 0082,63,9 |
|  | 2 | Молоко цельное Пряник | 1/2001/60 | 5,603,78 | 5,04,50 | 9,402784 | 106,0166,14 | 000,08 | 0000 | 000,04 | 000,72 | 0012,21 | 0044,56 | 007,35 | 000,61 |
|  |  |  |  |  |  |  | Всего:1073,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Щи с говядиной из свежей капустыКартофель тушенный с говядиной Огурец свежийХлеб пшеничныйЧай с сахаром и лимоном | 1/2501/2001/601/1001/200 | 6,568,600,488,100,40 | 14,0111,400,061,00,20 | 6,8317,601,6848,8014,20 | 179,05203,09,0242,056,0Всего:689,05 | 0000000,180,11 | 000025,0005 | 0000000000 | 0000000000 | 1440003594 | 2570000158846 | 141380047452 | 5,86,2003,982,6 |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1840,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Котлета рыбная с соусомРис отварной Помидор свежий Хлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов | 80/501/1501/601/501/200 | 11,283,300,664,050,205,602,88 | 5,680,750,120,500,005,013,92 | 3,0437,352,2224,4020,809,4028,80 | 107,68174,012,0121,082,60 | 00000,120,180,01000,08 | 1,61000001 | 0000000000 | 0000000000 | 46,823243512 | 00427515811 | 331417476 | 1,830,91,13,91,5 |
|  | 2 | Молоко цельное 2,5% Вафли | 1/2001/48 | 106,0254,40 | 0000 | 000,04 | 000,72 | 0012,21 | 0044,56 | 007,35 | 000,61 |
|  |  |  |  | Всего:857,68 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД | Суп гречневый с говядинойВареники с картофелем и маслом слив Хлеб пшеничныйЧай с сахаром | 1/250200/101/1001/200 | 10,758,458,101,20 | 6,7511,311,00,40 | 10,058,8748,8018,0 | 140,50364,40242,079,60Всего:826,50 | 008800,180,07 | 00001000 | 00000000 | 00000000 | 1100035495 | 28100158824 | 810047440 | 5,5003,982 |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ |  |  |  |  | **1684,18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10ДЕНЬ | ЗАВТРАК 1 | Яйцо куриное отварноеКакао с молоко Хлеб пшеничныйБатон с маслом сливочный и сыром Печенье | 1/401/2001/10010/15/301/60 | 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 |
|  | 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 свежийБиточки мясные с соусом Гречка отварнаяХлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов | 1/2501/6080/501/1501/1001/200 | 7,250,6615,044,58,100,20 | 5,500,125,445,101,00,00 | 16,022,205,5621,9048,8020,80 | 142,5012,0121,92151,50242,082,60Всего:752,52 | 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 |  |  |  |  | **1902,84** |  |  |  |  |  |  |  |  |