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

**2021-2022 учебный год**

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

**пгт.Кировский»**

**Возрастная категория: 12-17 лет**

**Льготники (**[**малообеспеченные, многодетные, опекаемые, СОП**](http://kirschool1.ru/files/docs/%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8E%2012-17%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%201.pdf)**) - № 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 | 5,120,57,93,9 | 6,6214,8 | 32,3148,6448,118,2 | 210,13122239110,7 | 000,070,1800 | 00100000 | 00000000 | 00000000 | 00000000 | 00000000 | 514953522,8 | 22082415800 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **672,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2день | ЗАВТРАК | Колбаса отварная с соусомГречка отварная Помидор свежий Чай с сахаром Хлеб пшеничныйКондитерское изделие | 100/501/2001/801/2001/501/60 | 60,350,57,94,37 | 1,25,43000048,17,07 | 64,945,01,54,80036,8 | 370263,851,8122239228,2 | 0030000,070,1800 | 3,03,590010000,04 | 000,0300000000 | 000,1300000000 | 2626,6144953544,56 | 4658,7268241580,08 | 2718,500440477,35 | 1,60,670,9823,90,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1328,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3день | ЗАВТРАК | Котлета мясная с соусомРис отварнойКомпот из сухофруктов Хлеб пшеничныйКондитерское изделие | 100/501/2001/2001/501/60 | 13,12,80,67,94,37 | 13,459,90017,07 | 9,81,337,948,136,8 | 212558113239228,2 | 10000,010,1800 | 50001,0000,04 | 100000000,72 | 0000000012,21 | 1050123544,56 | 0095111580,08 | 28286477,35 | 291,31,53,90,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1399,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4день | ЗАВТРАК | Вареники с картофелем и маслом сливКисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный ФруктыКондитерское изделие | 220/101/2001/501/1501/60 | 13,91,367,90,44,37 | 3,00010,47,07 | 32,029,248,19,836,8 | 880116,1923947228,2 | 00000,1810,000 | 00000010,00,04 | 00000035,00,72 | 0000000012,21 | 009,90350044,56 | 0018,48158000,08 | 000047007,35 | 000,033,9000,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1510,39** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Тефтеля мясная с соусомРожки отварные Помидор свежийЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Кондитерское изделие | 100/501/2001/601/2001/501/60 | 5,65,521,1207,94,37 | 7,75,20,25,117,07 | 235,33,8103,848,136,8 | 102,42112361239228,2 | 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 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **864,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная с масломсливочнымБатон с маслом сливочным и сыром Чай с сахаромКондитерское изделие | 200/1010/15/301/2001/60 | 5,783,90,54,37 | 3,24,8007,07 | 28,81/8,24,836,8 | 301110,7122228,2 | 0,07000,0700 | 1,3900100,04 | 0,0500000,72 | 0,17000012,200 | 131,822,849544,500 | 143,7008240,08 | 5126,34407,35 | 2200,7820,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **815,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Сосиска отварная с соусомГречка отварная Помидор свежийЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Кондитерское изделие | 100/501/2001/601/2001/1001/60 | 6,08,730,36207,94,37 | 1,25,4300103,848,17,07 | 64451,5103,848,136,8 | 370263,851,861239228,2 | 0,2300,120,110,180,08 | 003,5900500000 | 0,020,030000000,04 | 000,130000000,72 | 1826,624943512,21 | 14358,74584615844,56 | 14358,7458461587,35 | 1,40,671,182,63,90,61 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1267,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Пельмени мясные с маслом сливочнымЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничныйКондитерское изделие | 220/101/2001/501/60 | 7,0207,94,37 | 15,05,117,07 | 29,0103,848,136,8 | 37961239228,2 | 000,110,180,08 | 00500000 | 0000000,04 | 0000000,72 | 00943412,21 | 0084615844,56 | 00452477,35 | 000082,63,9 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **907,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Котлета рыбная с соусомРис отварной Помидор свежий Хлеб пшеничныйКомпот из сухофруктовКондитерское изделие | 100/501/2001/601/501/2001/60 | 13,60,60,367,90,94,37 | 10,500001007,07 | 3,84,21,548,136,636,8 | 164,119051,8239144228,2 | 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 |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **1017,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10ДЕНЬ | ЗАВТРАК | Яйцо куриное отварноеКакао с молоко Хлеб пшеничныйБатон с маслом сливочный и сыром Кондитерское изделие | 1/401/2001/10010/15/301/60 | 5,083,77,93,94,37 | 4,63,914,87,07 | 0,325,948,118,236,8 | 62,8153239110,7228,2 | 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 ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  | **793,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |