

Согласовано:  
Директором МБОУ «СОШ № 22»



Утверждаю:  
ИП Дьяченко А.В.



**Примерное десятидневное меню для школ.**

**С 1 по 4 класс.**

**( завтрак )**

**Возрастная группа до 10 лет .**

**2022 год**

Сборн. рец.	Тех.кар	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
		<b>Первая неделя</b>													
		<b>Первый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2006	№ 38	Каша пшеничная молочная	230	7,25	4,036	27,05	191,35	200,3	42,75	193,1	1,58	0,052	0,17	1,6	0,2
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				<b>15,4</b>	<b>15,831</b>	<b>67,01</b>	<b>481,79</b>	<b>330,95</b>	<b>63,95</b>	<b>331,75</b>	<b>3,385</b>	<b>0,113</b>	<b>0,29</b>	<b>1,98</b>	<b>1,45</b>
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>Второй день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2004	№ 5	Икра кабачковая	40	1,2	2,8		36								
2004	№ 96	Картофель туш. с курицей	250	10,9	12,66	32,12	300,94	228,75	39,3	279,25	1,46	0,116	0,21	15,75	0,575
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1		0,88
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				<b>15,34</b>	<b>15,82</b>	<b>67,03</b>	<b>484,53</b>	<b>249,2</b>	<b>56,9</b>	<b>346,7</b>	<b>3,065</b>	<b>0,116</b>	<b>0,311</b>	<b>15,85</b>	<b>1,455</b>
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>Третий день</b>													



		<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>76,99</b>	<b>79,085</b>	<b>334,9</b>	<b>2398,9</b>	<b>1292</b>	<b>283,34</b>	<b>1641,3</b>	<b>17,933</b>	<b>8,691</b>	<b>1,2325</b>	<b>35,19</b>	<b>10,05</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ молоко</b>		<b>28</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>520</b>								
		<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>													
		<b>Первый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2009	№ 97	Каша манная молочная	230	7,291	4,03	26,87	185,2	162,5	25,7	139,3	0,735	0,03	0,074	1,3	0,718
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				<b>15,44</b>	<b>15,825</b>	<b>66,83</b>	<b>475,64</b>	<b>293,15</b>	<b>46,9</b>	<b>277,95</b>	<b>2,54</b>	<b>0,091</b>	<b>0,194</b>	<b>1,68</b>	<b>1,968</b>
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>Второй день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	30	0,21		0,54	3								
2008	№ 218	Рис отварной	150	4,72	9,36	28,6	209,8	14,4	12,6	58,2	1,08	0	0,048	0	6
2005	№ 180	Колобки рыбные в соусе	90/50	7,22	6,06	3,08	117,01	85,12	13,55	187,36	2,47	0,1	0,075	0,06	0,62
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1		0,88
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				<b>15,39</b>	<b>15,78</b>	<b>67,13</b>	<b>477,4</b>	<b>119,97</b>	<b>43,75</b>	<b>313,01</b>	<b>5,155</b>	<b>0,1</b>	<b>0,224</b>	<b>0,16</b>	<b>7,5</b>
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>Третий день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2005	№ 11	Салат "Весенний"	50	0,8	5,02	3,02	39,95	24,6	12,4	20,3	0,54		0,04	16	0,14

2008	№ 222	Гречка отварная	150	6,324	4,204	23,06	169,6	35,09	49,12	149,8	4,008	0,02	0,265	0	3,413
2004	№ 155	Тефтеля куриная с соусом	90/50	4,58	6,2	3,2	102,2	17,4	19	96,6	0,62	0,05			
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	17,88	76,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1		0,88
				<b>15,4</b>	<b>15,784</b>	<b>67,03</b>	<b>478,39</b>	<b>114,69</b>	<b>105,72</b>	<b>341,3</b>	<b>8,938</b>	<b>0,07</b>	<b>0,409</b>	<b>16,4</b>	<b>4,433</b>
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		Четвертый день													
		Завтрак													
2005	№ 115	Азу по-татарски с курицей	260	12,18	15,42	32,17	326,5	35,3	42,4	301,5	4,48	0,116	0,25	10,67	0,6
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1		0,88
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				<b>15,42</b>	<b>15,78</b>	<b>67,08</b>	<b>474,09</b>	<b>55,75</b>	<b>60</b>	<b>368,95</b>	<b>6,085</b>	<b>0,116</b>	<b>0,351</b>	<b>10,77</b>	<b>1,48</b>
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		Пятый день													
		Завтрак													
2006	№ 93	Суп вермишелевый молочный	230	7,23	4	26,91	183,56	199	25,75	164	0,43	0,052	0,0825	1,6	0,63
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				<b>15,38</b>	<b>15,795</b>	<b>66,87</b>	<b>474</b>	<b>329,65</b>	<b>46,95</b>	<b>302,65</b>	<b>2,235</b>	<b>0,113</b>	<b>0,2025</b>	<b>1,98</b>	<b>1,88</b>
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>77,04</b>	<b>78,964</b>	<b>334,9</b>	<b>2379,5</b>	<b>913,21</b>	<b>303,32</b>	<b>1603,9</b>	<b>24,953</b>	<b>0,49</b>	<b>1,3805</b>	<b>30,99</b>	<b>17,261</b>

