УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Ульяновская средняя общеобразовательная школа»

_____Кугультинова Е.В.
приказ № 11 от «10» 01 2022г.

Десятидневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов
МКОУ «Ульяновская средняя общеобразовательная школа»,
на период с 01.01.2022г. по 31.05.2022г.

День	№ рецептуры	Наименование продукта	Цена блюда	Норма выдачи	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамины,мг				Мин.вещества,мг			
1день		***1 неделя***							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	288	*Мясо птицы отварное*	22,55	90,0	42,31	7,93	0,03	224,50	0,05		24,0	0,20	48,00	172,0	24,00	2,40
	303 \508 24 376 ПР	*Каша пшеничная с соусом*	7,15	180,0	9,58	10,18	46,48	346,95	0,15		47,9		43,30	187,76	43,99	3,17
		Нарезка из свежих огурцов и помидоров	11,02	55,0	2,29	9,64	9,4	117,89	0,04	18,05		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
		Чай с сахаром и лимоном	2,88	200,0	4,05	3,64	27,87	144,28		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Хлеб	3	50,0	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Сыр порционный	12,4	20	11,2	11,2	16,4	211,2								
		яблоко	16	200	0,2	0,4	4,8	22,2	66,6	20		0,4	32	22	18	4,4
		Итого :	**75,00**		**76,65**	**44,89**	**163,17**	**1353,25**	**66,86**	**38,32**	**71,94**		**166,17**	**447,51**	**120,98**	**13,05**
2 день	243	*Мясо птицы тушеное в соусе*	29,19	100,0	42,31	7,93	0,03	224,5	0,05		24	0,2	48,00	172,0	24,00	2,40
		Макароны отварные	6,41	180,0	5,54	5,87	24,57	175,29	0,44				38,88	297,36	168,95	8,84
	303\528 45 348	*Салат из капусты с*	9,92	80,0	2,29	9,64	9,40	117,89	0,4	172,9	296		332,11	498,22	150,43	8,66

	ПР ПР 269 309\528 24	*огурцом*														
		Компот из сухофруктов	4,08	200,0	1,16	0,6	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
		Хлеб пшеничный	3	50,0	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		яблоко	10,4	130,0	0,2	0,4	4,8	22,2	66,6	20		0,4	32	22	18	4,4
		Яйцо отварное	12	40,00	12,8	11,6	0,7	158,7	4,7		29	4	5,6	24	3	14
		Итого :	**75,00**		**71,32**	**37,94**	**144,95**	**1181,19**	**72,23**	**193,7**	**349**	**5,06**	**467,03**	**1076,98**	**403,98**	**39,**
	3 день	*Гуляш из говядины*	37,09	80,0	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74		0,45	11,44	123,3	17,6	2,45
		Гречка отварная	5,13	180	5,54	103,19	42,14	244,90	0,11	0,54	32,27		35,86	47,99	13,32	2,17
		Салат из капусты квашеной	7,75	60,0	3,3	10,5	1,3	114,1	0,04	18,05		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
		Сок порционный	22	200,0	0,5	0,1	10,1	46	0,02	4		0,2	14	0,4	4	2,8
		Хлеб	3	50,0	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Итого :	**75,00**		28	**129,12**	**114,04**	**868,03**	**0,21**	**23,33**	**32,27**	**4,05**	**90,57**	**215,31**	**58,18**	**8,37**
4 день	376 ПР	*Мясо птицы тушеное в соусе*	22,4	100	42,31	7,93	0,03	224,5	0,05		24	0,2	48,00	172,0	24,00	2,40
		Каша перловая	5,3	180	17,64	2,52	118,88	516,86	0,04		47,99		38,06	193,52	25,31	1,13
		Нарезка из свежих огурцов и помидоров	10,01	50,0	2,29	9,64	9,4	117,89	0,04	18,05		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73

		Чай с сахаром	1,99	200,0	5,6	6,4	9,4	117,31		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Хлеб	3	50,0	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Сыр порционный	9,3	15	11,2	11,2	16,4	211,2								
	269	*йогурт*	23	100	10	0,4	3,6	59	0,058	1	5,4	1,42	62	0,15	24	0,1
	303															
	24 369 ПР	***Итого :***	**75,00**		**96,06**	**39,99**	**215,9**	**1533,08**	**0,208**	**19,32**	**77,39**	**5,02**	**190,93**	**431,42**	**108,3**	**6,71**
5 день		***Обед***														
	291	*Пюре картофельное*	22,18	220,0	8,02	5,97	33,28	216,83	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
	24 376 ПР	*Рыба запеченная*	15,21	70	20,59	7,87	22,08	240	0,096	1,84	23,68		81,68	156,64	26,04	0,8
		Сок порционный	22	200,0	5,6	6,4	9,4	117,31		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Хлеб	3,9	65,0	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Салат витаминный	11,71	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,2		2,74	25,4	35,6	18,9	0,63
		Итого :	**75,00**		**42,32**	**28,18**	**126,73**	**934,27**	**1,536**	**19,81**	**63,46**	**3,18**	**171,18**	**324,11**	**95,31**	**4,81**
6 день		***2 неделя***														
	291 24	*Гречка с соусом*	11,05	180\50	19,44	10,58	96,16	585,47	0,09	5,42	17,51		41,71	157,79	48,63	1,77
		Куры отварные	25,02	90	9,21	14,7	0,78	172,28				0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
	376	*Салат из моркови*	5,35	80,0	3,3	10,5	1,3	114,1	0,04	18,05		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
		Компот из сухофруктов	4,98	200,0	4,05	3,64	27,87	144,28		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
		Хлеб	3	50,0	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Яйцо отварное	12	40	2,8	11,6	0,7	158,7	4,7		29	4	5,6	24	3	14

		апельсин	13,6	85	1,84		17,18	79,77	0,04	122,72	0,08	0,4	69,54	47,04	26,59	0,61
7 день	29124 376 243 303\528 24 348 ПР	***Итого :***	**75,00**		**47,66**	**52,92**	**202,18**	**1540,83**	**4,89**	**146,46**	**46,59**	**8,39**	**178,54**	**391,21**	**123,6**	**20,64**
		Плов из мяса курицы	28,10	250,0	17,91	18,02	8,99	265,77				0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
		Нарезка из свежих огурцов и помидоров	10	50	10,08	10,08	48,6	333	0,25		47,99		31,66	252	168,62	5,67
		Хлеб пшеничный	3	50,0	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Какао с молоком	5,30	200,0	1,16	0,6	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
		Сыр порционный	12,6	20	11,2	11,2	16,4	211,2								
		Сырок глазированный	16	40	6,96	8,85	0	107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	155	10,5	0,3
		Итого :	**75,00**		**54,55**	**51,1**	**184,84**	**1425,04**	**0,365**	**8,51**	**151,99**	**1,87**	**353,32**	**610,08**	**241,86**	**10,38**
8 день		*Жаркое по домашнему с мясом говядины*	46,3	250	6,93	7,47	11,07	456,1	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
		Салат из свежей капусты	3,7	60,0	3,3	10,5	1,3	114,1	0,04	18,05		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
		Сок порционный	22	200,0	0,5	0,1	10,1	46	0,02	4		0,2	14	0,4	4	2,8
		Хлеб	3	50,0	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Итого :	**75,00**		**19,55**	**22,38**	**96,4**	**1207,84**	**0,175**	**31,15**	**36,33**	**4,41**	**95,6**	**233,34**	**58,81**	**8,6**

9 день																
		Макароны отварные	6,9	180,0	4,5	7,2	31,1	188,2	0,37				32,4	247,8	140,8	7,37
		Мясо птицы тушенное в соусе	32,65	110,0	4,07	6,75	9,9	143,75	0,12	0,56	33,62		37,36	50,0	13,87	2,26
		Салат морковный	4,45	60,0	3,3	10,5	1,3	114,1	0,04	18,05		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
	269	*Компот из сухофруктов*	5	200,0	4,05	13,64	27,87	144,28		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	303\528	*Хлеб*	3	65,0	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	24	*йогурт*	23	100	10	0,4	3,6	59	0,058	1	5,4	1,42	62	0,15	24	0,1
	376 ПР	***Итого :***	**75,00**		**32,94**	**40,39**	**131,96**	**935,56**	**0,608**	**19,88**	**39,02**	**4,82**	**174,63**	**363,7**	**213,66**	**12,81**
10 день																
	269 312	*Гуляш из говядины*	37,65	70,0	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74		0,45	11,44	123,3	17,6	2,45
		Пюре картофельное	16,64	200,0	8,02	5,97	33,28	216,83	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
	45 376 ПР	*Нарезка из свежих огурцов и помидоров*	13,61	65,0	10,08	10,08	48,6	333	0,25		47,99		31,66	252	168,62	5,67
		Хлеб	3	50,0	7,02	1,9	58,19	286,23	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Кофейный напиток с молоком	4,1	200,0	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
		Итого :	**75,00**		**40,36**	**34,05**	**171,58**	**1168,06**	**1,71**	**6,71**	**87,77**	**0,89**	**252,27**	**617,04**	**254,19**	**11,77**