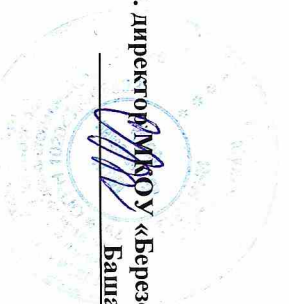


Утверждено:  
И.о. директор МКОУ «Березовская СОШ»  
Бапантимова С.М.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Березовская средняя общеобразовательная школа»  
359020, Республика Калмыкия, Ямалтинский район,  
с. Березовское, ул. Мира, 36  
b.shkola@bk.ru

Приблизительное 10 дневное меню на 2022-2023 учебный год  
для учащихся 1-4 классы МКОУ «Березовская СОШ»

№ ре цент уры	Наименование приготовленного блюда	выход	Цена	Пищевые вещества				Минеральные вещества (мг)												
				белки	жиры	Угле воды	ккал	Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe					
	<b>День первый (понедельник)</b>																			
	<b>Обед:</b>																			
110	Борш с капустой и картофелем	250	4,21	6	18	15,2	247	198	64	0	0,17	34	9,3	143	2,55					
309	Макаронны отварные с маслом	200	12,93	7,4	6,6	39,7	246	16	10	42	0,08	0	0,1	60	1,4					
366	Мясо птицы отварное	100	42,45	16,2	12	0,3	174	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,18					
24	Салат овошной	100	7,23	0,643	3,478	4,432	50,491	21,37	0	0	0,017	18,4	0	0	0,356					
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	0	0,13	0	4	35,1	1,05					
	Хлеб ржаной	50	3,1																	
464	Кофейный напиток	200	6,78	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07					
			79	<b>38,32</b>	<b>44,6</b>	<b>108,3</b>	<b>987</b>	<b>336,7</b>	<b>133,7</b>	<b>91,5</b>	<b>0,42</b>	<b>51,7</b>	<b>12,6</b>	<b>450,9</b>	<b>6,58</b>					
	<b>Второй день (вторник)</b>																			
	<b>Обед</b>																			
126	Суп картофельный с рисом	250	3,18	8,5	8,8	9,8	152	16,7	1,5	8	0,03	0,5	1,96	90	1,13					
591	Мясо говядины тушенное	100	49,42	16	15	5	219	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,6					
207	Каша перловая с маслом	200	11,87	5,9	6,5	41,5	248	27,4	25,4	30,4	0,05	0	0	206	1,16					
15	Салат из свежей капусты и свеклы	100	6,94	1,01	5,79	8,03	86,31	17	16	0	0,05	13,4	3	31	0,7					
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	0	0,13	0	4	35,1	1,05					
	Хлеб ржаной	50	3,1																	
459	Чай с сахаром и лимоном	200	2,19	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87					
			79	<b>38,02</b>	<b>37,3</b>	<b>107,9</b>	<b>919</b>	<b>105,4</b>	<b>102,3</b>	<b>38,4</b>	<b>0,27</b>	<b>16,5</b>	<b>6,39</b>	<b>578,7</b>	<b>7,34</b>					

	<b>Третий день (среда)</b>														
	<b>Обед:</b>														
110	Борщ с капусты и картофелем	250	4,21	6	18	15,2	247	198	64	0	0,17	34	9,3	143	2,55
608	Котлета мясная	100	30,46	15,3	11	13,3	213	50	1	30	0,14	0	1,4	136	2,07
309	Макаронны отварные	200	12,93	7,4	6,6	39,4	246	16	10	42	0,08	0	0,1	60	1,4
33	Салат из свеклы	100	4,18	0,8	2,9	4,0	45,60	34	20	0	0,02	77	2,7	39	1,3
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	0	0,13	0	4	35,1	1,05
	Хлеб ржаной	50	3,1												
267	Какао с молоком	200	12,32	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
	Дйцо варенное	40	9,5	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
			<b>79</b>	<b>40,97</b>	<b>46,47</b>	<b>106,9</b>	<b>815,8</b>	<b>431,31</b>	<b>136,4</b>	<b>191,0</b>	<b>0,6</b>	<b>111,7</b>	<b>17,71</b>	<b>581,1</b>	<b>10,03</b>
	<b>Четвертый день (четверг)</b>														
	<b>Обед:</b>														
206	Суп гороховый с картофелем	250	8,43	25,2	14,3	58,4	463	141,3	137,5	70	0,65	19	1	357	8,11
296	Рыба припущенная	100	34,49	13	0,5	0,8	60	25	22	6,8	0,06	2,7	0,8	125,3	0,48
377	Пюре картофельное	200	19,13	5,4	8	11,6	140	50	32	40	0,16	4,8	0,2	98	1,1
	Салат моркови	100	6,75	22,27	11,83	2,73	115,43	121,93	101,47	108,3	0,68	19,45	6,31	91,8	14,17
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	0	0,13	0	4	35,1	1,05
	Хлеб ржаной	50	3,1												
639	Компот из сухофруктов	200	4,8	10,0	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,12	0,12	9,35	1,68	52,6	0,96
			<b>79</b>	<b>34,393</b>	<b>35,76</b>	<b>129,63</b>	<b>995,19</b>	<b>123,08</b>	<b>123,73</b>	<b>8,62</b>	<b>0,437</b>	<b>55,3</b>	<b>13,99</b>	<b>576,2</b>	<b>7,426</b>
	<b>Пятый день (пятница)</b>														
	<b>Обед</b>														
110	Борщ с капусты и картофелем	250	4,21	6	18	15,2	247	198	64	0	0,17	34	9,3	143	2,55
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	16,69	11,8	8,82	52,3	335,6	22,2	186,6	32	0,28	0	0,5	280	6,28
608	Гуляш из говядины	100	33,1	13,9	6,5	4,0	213	50	1	30	0,14	0	1,4	136	2,07
15	Салат из свежей капусты и свеклы	100	6,94	1,01	5,79	8,03	86,31	17	16	0	0,05	13,4	3	31	0,7
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	0	0,13	0	4	35,1	1,05
	Хлеб ржаной	50	3,1												
464	Кофейный напиток	200	6,78	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
267	Дйцо варенное	40	9,5	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
			<b>79</b>	<b>42,28</b>	<b>45,98</b>	<b>112,13</b>	<b>1115,11</b>	<b>363,51</b>	<b>293</b>	<b>171,5</b>	<b>0,82</b>	<b>47,7</b>	<b>18,4</b>	<b>740,4</b>	<b>13,73</b>
	<b>Шестой день (понедельник)</b>														
	<b>Обед</b>														
126	Суп рисовый с картофелем	250	3,18	8,5	8,8	9,8	152	16,7	1,5	8	0,03	0,5	1,95	90	1,12
591	Мясо тушенное из говядины	100	49,42	16	15	5	219	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,6
202	Гречка отварная рассыпчатая	200	14,92	11,8	8,8	52,3	335,6	22,2	186,6	32	0,28	0	0,5	280	6,28
33	Салат из свеклы	100	4,18	0,8	2,9	4,0	45,60	34	20	0	0,02	77	2,7	39	1,3
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	0	0,13	0	4	35,1	1,05
	Хлеб ржаной	50	3,1												
457	Чай с сахаром	200	1,9	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
			<b>79</b>	<b>40,37</b>	<b>36,67</b>	<b>101,3</b>	<b>897,4</b>	<b>96,01</b>	<b>254,4</b>	<b>40,0</b>	<b>0,52</b>	<b>79,1</b>	<b>10,57</b>	<b>624,8</b>	<b>13,17</b>

	<b>Сельский день (вторник)</b>																		
	<b>Обед</b>																		
110	Борщ с капусты и картофелем	250	4,21	6	18	15,2	247	198	64	0	0,17	34	9,3	143	2,55				
208	Каша пшеничная с маслом	200	13,07	6,4	6,6	41,6	251	55,2	32,4	32	1,13	0	1,08	224,1	1,2				
608	Котлета мясная	100	33,1	15,3	11	13,3	213	50	1	30	0,14	0	1,4	136	2,07				
15	Салат из свежей капусты и свежлы	100	6,94	1,01	5,79	8,03	86,31	17	16	0	0,05	13,4	3	31	0,7				
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	0	0,13	0	4	35,1	1,05				
	Хлеб ржаной	50	3,1																
464	Кофейный напиток	200	6,78	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07				
267	Дйцо варенное	40	9,5	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01				
	<b>Восьмой день (среда)</b>		<b>79</b>	<b>38,28</b>	<b>48,26</b>	<b>110,73</b>	<b>1030,51</b>	<b>396,51</b>	<b>138,8</b>	<b>257,0</b>	<b>1,67</b>	<b>47,7</b>	<b>18,98</b>	<b>684,5</b>	<b>8,65</b>				
	<b>Обед:</b>																		
206	Суп гороховый с картофелем	250	8,43	25,2	14,3	58,4	463	141,3	137,5	70	0,65	19	1	357	8,11				
	Плов из мяса птицы	200	53,14	12,3	18,2	24,8	223	20	28	15	0,04	0	0,6	87	0,71				
45	Салат овощной	100	7,23	0,643	3,478	4,432	50,491	21,37	0	0	0,017	18,4	0	0	0,356				
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	0	0,13	0	4	35,1	1,05				
	Хлеб ржаной	50	3,1																
639	Компот из сухофруктов	200	4,8	10,0	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,12	0,12	9,35	1,68	52,6	0,96				
			<b>79</b>	<b>51,21</b>	<b>37,1</b>	<b>143,73</b>	<b>953,69</b>	<b>211,38</b>	<b>199,2</b>	<b>85,12</b>	<b>0,957</b>	<b>46,75</b>	<b>7,28</b>	<b>531,7</b>	<b>11,186</b>				
	<b>Десятый день (четверг)</b>																		
	<b>Обед</b>																		
110	Борщ с капусты и картофелем	250	4,21	6	18	15,2	247	198	64	0	0,17	34	9,3	143	2,55				
296	Рыба припущенная	100	34,49	13	0,5	0,8	60	25	22	6,8	0,06	2,7	0,8	125,3	0,48				
377	Пюре картофельное	200	19,13	5,4	8	11,6	140	50	32	40	0,16	4,8	0,2	98	1,1				
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	0	0,13	0	4	35,1	1,05				
	Хлеб ржаной	50	3,1																
5	Салат из капусты	100	4,37	1,45	6	3,1	70	32	14	0	0,03	17	2,7	28	0,53,				
457	Чай с сахаром	200	1,9	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82				
267	Дйцо варенное	40	9,5	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01				
			<b>79</b>	<b>34,22</b>	<b>38,27</b>	<b>51,2</b>	<b>725,2</b>	<b>332,2</b>	<b>155,3</b>	<b>146,8</b>	<b>0,58</b>	<b>58,5</b>	<b>17,2</b>	<b>401,1</b>	<b>17,76</b>				
	<b>День десятый (пятница)</b>																		
	<b>Обед:</b>																		
129	Суп с макаронными изделиями	250	4,28	11,6	16,6	48,8	391	64	68	8,5	0,27	15,2	7,8	187	3,26				
489	Рагу из птицы	200	57,29	9,08	14,56	20,3	296,5	9	22,03	0	0,1	12,35	0,51	301,5	1,68				
45	Салат овощной	100	7,23	0,643	3,478	4,43	50,49	21,37	0	0	0,017	18,4	0	0	0,356				
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	0	0,13	0	4	35,1	1,05				
	Хлеб ржаной	50	3,1																
639	Компот из сухофруктов	200	4,8	10,0	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,12	0,12	9,35	1,68	52,6	0,96				
			<b>79</b>	<b>34,393</b>	<b>35,768</b>	<b>129,63</b>	<b>995,19</b>	<b>123,08</b>	<b>123,73</b>	<b>8,62</b>	<b>0,437</b>	<b>55,3</b>	<b>13,99</b>	<b>576,2</b>	<b>7,426</b>				