

Утверждаю
Директор школы

В.А. Мишин

Приказ №

от 24.08 99 2022 г.

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся 7-11 лет
на 2022-2023 учебный год
МОУ "Студенецкая ОШ"**

_____ : 7 11

_____ :

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

,1

| | | | | | | |
|------------|--|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-2 -2020 | | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 |
| 54-2 -2020 | | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| . | | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| . | | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| . | | 35 | 0,3 | 0 | 27,9 | 113,2 |
| | | 580 | 16,1 | 14 | 71,6 | 477,7 |

| | | | | | | |
|-------------|---|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| 54-7 -2020 | | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-24 -2020 | | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-6 -2020 | | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-25 -2020 | | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 |
| 54-1 -2020 | | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| . | - | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | | 760 | 27,5 | 19 | 108,5 | 714,8 |

| | | | | | | |
|------------|--|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| 54-1 -2020 | | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| . | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| . | | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| . | | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |
| | | 330 | 7,2 | 5,4 | 45,8 | 260,8 |

1670 50,8 38,4 225,9 1453,3

,1

| | | | | | | |
|-------------|-----|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-28 -2020 | | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
| 53-19 -2020 | () | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1 -2020 | | 160 | 5,7 | 5,2 | 35 | 209,9 |
| 54-13 -2020 | () | 90 | 11,6 | 3,5 | 5,5 | 99,8 |
| 54-3 -2020 | | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | | 550 | 20,9 | 16,5 | 67,1 | 500,1 |

| | | | | | | |
|-------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-5 -2020 | | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-8 -2020 | | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 |
| 54-11 -2020 | | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-2 -2020 | | 90 | 15,3 | 14,9 | 3,5 | 208,9 |
| 54-13 -2020 | | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| . | - | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | | 810 | 32,4 | 29,9 | 87,1 | 747,5 |

| | | | | | | |
|---|--|------------|------------|------------|-----------|------------|
| . | | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| . | | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 266 |
| | | 300 | 8,1 | 2,4 | 74 | 350 |

1660 61,4 48,8 228,2 1597,

,1

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11 -2020 | | 70 | 0,6 | 7,1 | 5 | 86,7 |
| 54-6 -2020 | | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-23 -2020 | | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | | 500 | 15,2 | 20,4 | 68,5 | 518,8 |

| | | | | | | |
|-------------|---|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16 -2020 | | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-1 -2020 | | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-9 -2020 | | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-8 -2020 | | 90 | 12,3 | 10,7 | 7,5 | 175,5 |
| 54-2 -2020 | | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| . | - | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| . | | 25 | 0,1 | 0 | 20 | 80,5 |
| | | 865 | 28 | 33,3 | 99,6 | 810,4 |

| | | | | | | |
|---|------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| . | 3.2% | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
| . | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| . | | 50 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
| | | 350 | 8,8 | 17,6 | 44,8 | 372,5 |

1715 52 71,3 212,9 1701,7

,1

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-2 -2020 | | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| 54-21 -2020 | | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| . | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| . | | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | | 500 | 24,9 | 14,9 | 72 | 521,7 |

| | | | | | | |
|-------------|-----|------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| 54-7 -2020 | | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-10 -2020 | () | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-12 -2020 | | 220 | 30 | 8,9 | 36,5 | 346,1 |
| 54-32 -2020 | | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| . | - | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | | 740 | 41,2 | 21,6 | 90 | 719 |

| | | | | | | |
|---|------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| . | 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| . | | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 |
| . | | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 56,7 |
| | | 380 | 9,5 | 8,2 | 42,5 | 281,6 |
| | | 1620 | 75,6 | 44,7 | 204,5 | 1522,3 |

,1

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-13 -2020 | | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-1 -2020 | | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-23 -2020 | | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3 -2020 | | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| . | | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| | | 540 | 26,7 | 12 | 75,6 | 517,2 |

| | | | | | | |
|-------------|-----|-----|------|------|------|-------|
| 54-17 -2020 | | 100 | 1,6 | 0,3 | 21,5 | 94,6 |
| 54-21 -2020 | () | 250 | 10,5 | 3,1 | 18,2 | 143,2 |
| 54-3 -2020 | | 240 | 20,3 | 18,4 | 15,4 | 307,9 |

| | | | | | | |
|------------|---|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| 54-4 -2020 | | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| . | - | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| . | | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| | | 860 | 38 | 22,7 | 104,9 | 775,3 |

| | | | | | | |
|---|------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| . | | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 |
| . | 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| | | 300 | 13,8 | 19 | 64,4 | 483,8 |
| | | 1700 | 78,5 | 53,7 | 244,9 | 1776,3 |

,2

| | | | | | | |
|------------|--|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-3 -2020 | | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-4 -2020 | | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 |
| 54-2 -2020 | | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| . | | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
| | | 600 | 23,7 | 26 | 39,4 | 487,1 |

| | | | | | | |
|----------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-8 -2020 | | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-3 -2020 | | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 |
| 54-12 -2020 | | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 |
| 54-21 -2020 | | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-2 - 2020 | | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-34 -2020 | | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 |
| . | - | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | | 860 | 48,2 | 24,8 | 99,1 | 811,3 |

| | | | | | | |
|------------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-4 -2020 | " " | 100 | 5,4 | 16,7 | 47,9 | 363,6 |
| . | 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
| | | 300 | 11,2 | 23,1 | 57,3 | 482 |
| | | 1760 | 83,1 | 73,9 | 195,8 | 1780,4 |

,2

| | | | | | | |
|-------------------|-----|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19 -2020 | () | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-25.1 - 2020 | | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-23 -2020 | | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| . | | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| . | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| | | 560 | 13,4 | 23,4 | 67,3 | 532,7 |

| | | | | | | |
|-------------|-----|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16 -2020 | | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-1 -2020 | | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-10 -2020 | | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1 -2020 | () | 90 | 12,7 | 2,2 | 7,7 | 101,4 |
| 54-2 -2020 | | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| . | - | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | | 860 | 30,2 | 24,5 | 94,1 | 718,6 |

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| 54-6 -2020 | | 60 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 |
| 54-23 -2020 | | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
| 54-9 -2020 | | 40 | 3,4 | 1,2 | 22,7 | 115,1 |
| | | 300 | 10,8 | 7,4 | 35,3 | 250,5 |

1720 54,4 55,3 196,7 1501,8

,2

| | | | | | | |
|------------|--|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1 -2020 | | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-4 -2020 | | 20 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 5 |
| . | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| . | | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| | | 320 | 34 | 13,2 | 58,1 | 487,4 |

| | | | | | | |
|-------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-13 -2020 | | 75 | 1 | 3,4 | 5,7 | 57,1 |
| 54-25 -2020 | | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 |
| 54-4 -2020 | | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-21 -2020 | | 90 | 13 | 13,2 | 7,3 | 199,7 |
| 54-7 -2020 | | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 |
| . | - | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | | 825 | 35,1 | 27,2 | 102,6 | 794,6 |

| | | | | | | |
|---|------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| . | | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 |
| . | 2.5% | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| | | 370 | 9,4 | 5,9 | 46,7 | 276,9 |
| | | 1515 | 78,5 | 46,3 | 207,4 | 1558,9 |

, 2

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-12 -2020 | | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 54-3 -2020 | | 170 | 9 | 7,7 | 32,5 | 235,4 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| . | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | | 500 | 14,5 | 15,3 | 77,5 | 506,4 |

| | | | | | | |
|-------------|-----|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-5 -2020 | | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-21 -2020 | () | 200 | 8,4 | 2,5 | 14,6 | 114,5 |
| 54-10 -2020 | | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 |
| . | - | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| . | | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | | 760 | 40,8 | 32,7 | 84,4 | 794,8 |

| | | | | | | |
|------------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-2 -2020 | | 120 | 7,7 | 8,5 | 3,8 | 122,8 |
| . | 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | | 350 | 15,9 | 13,8 | 26,9 | 295,8 |
| | | 1610 | 71,2 | 61,8 | 188,8 | 1597 |

, 2

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11 -2020 | | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-9 -2020 | | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5 -2020 | | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3 -2020 | | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | | 550 | 23,4 | 19,9 | 52,6 | 483,2 |

| | | | | | | |
|-------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-2 -2020 | | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2 -2020 | | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 |
| 54-7 -2020 | | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,8 |
| 54-31 -2020 | - | 90 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 |
| 54-13 -2020 | | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| . | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| . | - | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | | 810 | 30,6 | 23,1 | 104,9 | 749,5 |

| | | | | | | |
|------------|--|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1 -2020 | | 50 | 8,2 | 10,3 | 15 | 185,7 |
| . | | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 |
| . | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| | | 350 | 9,2 | 10,8 | 48,9 | 329,8 |

1710 63,2 53,8 206,4 1562,5

| | | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|--------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | 529,58 | 20,51 | 18,02 | 64,18 | 501,02 |
| | 821,67 | 34,65 | 26,08 | 99,38 | 770,64 |
| | 331,67 | 10,47 | 12,06 | 49,48 | 348,21 |
| | 1682,9 | 65,6 | 56,2 | 213 | 1619,9 |