

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ «Оленьковская ОШ»



Н.В. Павлова

Примерное десятидневное меню
для обучающихся 1-4 классов
на 2022/2023 учебный год
МОУ Оленьковская 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