**Согласовано: Утверждаю:**

**Начальник ТО Управления Роспотребнадзора ДИРЕКТОР МКОУ**

**по РД в Кулинском районе «Шовкриная ООШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Сулейманова\_ А.М.Какваева**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2020 год «\_\_03\_\_» \_ \_ 2020 год**

**Примерное десятидневноеменюдля организации горячего питания учащихся 1-4 классов**

**МКОУ «Шовкринская ООШ »им.Г.А.Гаджиева на 2020-2021 учебный год.**

Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | | **В1** | **А** | | **С** | | | **Са** | | **Fе** | |
| **День 1 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| №41/41 | Масло сливочное | | | 15 | 0,00 | | 12,30 | 0,15 | | 112,50 | 0,00 | 88,50 | | 0,00 | | | 1,50 | | 0,00 | |
| №123/1  №13/204  №4/71 | Суп гороховый с картофелем,курицей  Макароны с со  сисками  Салат из свежих огурцов и поми-  доров | | | 150  120  50 | 2.9  4,58  1.0 | | 2.42  3,52  0.4 | 3.7  21,98  2.3 | | 48,32  137,9  21 | 0,04  0.00  0.06 | 0.13 | | 5,84  0  5 | | | 28,96  1.55  11.5 | | 1.03  1.55  0.3 | |
| №35/349 | Компот из сухофруктов( витаминизация третьих блюд) | | | 200 | 0.04 | | 0.00 | 24.76 | | 94,20 | 0,01 | 0,00 | | 1.08 | | | 6.40 | | 0,18 | |
| № 54/122  №162/274 | Хлеб пшеничный  Булочки  Фрукты мандарины | | | 40  70 | 3,03  5,05 | | 0,32  9,63 | 19,68  33,52 | | 94  177,7 | 0  0.00 | 0  0.00 | | 0  0.00 | | | 0  30,75 | | 0  0.44 | |
| **Итого:** | | | |  | **16,6** | | **28.59** | **106,09** | | **591,42** | **0,11** | **88,63** | | **11,92** | | | **80,66** | | **3,5** | |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | | **В1** | **А** | | **С** | | | **Са** | | **Fе** | |
| **День 2 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| №128/145 | Суп картофельный с фасолью,с говя-диной | | | 100 | | 2,01 | 0.16 | 5.43 | | 104.75 | 0.04 | 0.46 | | 1.21 | | | 46.47 | | 1.35 | |
| №19-302 | Каша гречневая рассыпчатая | | | 100 | | 5,75 | 4,06 | 25,76 | | 162,5 | 0,07 | 0,77 | | 0 | | | 9,8 | | 0,80 | |
| № 42/349  № 107/209 | Компот из сухофруктов (витаминизация третьих блюд)  Яйца отварные | | | 100  1ш | | 0.24  5,1 | 0.00  4,6 | 12,84  0,3 | | 49,18  63 | 0.00  0,03 | 0.08 | | 0,41 | | | 9,74  22,0 | | 0,27  1,0 | |
| № 54/122  № 41/41  №6/49 | Хлеб пшеничный.  Масло сливочное  Салат из капусты и зеленого гороха.  Бананы | | | 40  15  100 | | 3,04  0,00  11.56 | 0,32  12,30  8.40 | 19,68  0,15  30.09 | | 94  112,50  234.73 | 0  0,00  0.40 | 0,  88,50  0.01 | | 0  0,00  4.05 | | | 0  1,50  73.66 | | 0  0,00  5.48 | |
| **Итого:** | | | |  | | **27,7** | **29,84** | **161,57** | | **820,66** | **0,54** | **89,82** | | **5,67** | | | **163,17** | | **9,33** | |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энерг. цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | | **В1** | **А** | | **С** | | | **Са** | | **Fе** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| **День 3 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| №41/41 | Масло сливочное | | | 20 | | 0,00 | 16,40 | 0,20 | | 150 | 0,00- | 118,00 | | 0,00 | | | 2,00 | | 0,00 | |
| №128/53  №45/43 | Плов с чечевицой и с курицой  Салат из отварной свеклы и зеленого горошка  Суп молочный с  рисом | | | 50/100  60  200 | | 19,4  1,13  5,76 | 9,5  4,56  6.63 | 34,7  4,09  18,28 | | 301  64  156 | 0,08  0  0. | 21,01  0  0. | 0  0 | | | 36  16,45  199,75 | | 34  0,61  0,22 | |
| №382  №35/348 | Какао с молоком  Компот из кураги(витаминиз. третьих блюда) | | | 100  100 | | 2,86  0.76 | 2,89  0.12 | 19,21  20,03 | | 109,49  79,25 | 0,03  0.02 | 0,01  0.24 | | 0,96  0,53 | | | 89.71  23,73 | | 0,46  0.71 | |
|  |  | | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| № 54/122 | Хлеб пшеничный  Фрукты яблоки | | | 40 | | 3,04 | 0,32 | 19,68 | | 94 | 0 | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 | |
| **Итого:** | | | |  | | **32,95** | **40,42** | **136,98** | | **953,74** | **0,13** | **139,26** | | **1,49** | | | **367,64** | | **36** | |
| **День 4 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| № 41/41 | Масло сливочное | | | 10 | | 0,00 | 8,20 | 0,10 | | 75,00 | 0,00 | 50,00 | | | 0,00 | | 1,00 | | 0,00 | |
| № 41/312  №141/472 | Пюре из картофеля.  Рыба отворная | | | 100  70 | | 5,82  12,51 | 9,74  0,56 | 50,0  0,00 | | 298,47  55,07 | 0,39  0.05 | 0.09  9 | | | 0  0.37 | | 93,84  23.33 | | 2,39  0.47 | |
| №35/349  № 107/209 | Компот из сухофруктов.(витамин.третьих блюда))  Яйца отварные | | | 200  1ш | | 0,04  5.1 | 0,0  4,6 | 24.76  0,3 | | 94.20  63 | 0.01  0,03 | 0,00  0,10 | | | 1.08  0.00 | | 6.40  22,0 | | 0.18  1,0 | |
| № 54/122-  № 45/45  № 155/604 | Хлеб пшеничный  Венегрет  Овошной  Печенье | | | 40  60  50 | | 3,04  0,82  3,75 | 0,32  3,71  4,9 | 19,68  5,06  37.2 | | 94  56,88  208,5 | 0  0.04 | 0  0.00 | | | 0  6,5 | | 0  13,92 | | 0  0,51 | |
| **Итого:** | | | |  | | **31,08** | **32,03** | **137.1** | | **945,12** | **0,52** | **59,14** | | | **7,58** | | **160,49** | | **4.55** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| - | Фрукты бананы | | | 100 | | 0,4 | 0,4 | 12,1 | | 55 | 0,02 | 0,04 | | | 5,9 | | 22 | | 2,7 | |
| **Итого:** | | | |  | | **0,4** | **0,4** | **12,1** | | **55** | **0,02** | **0,04** | | | **5,9** | | **22** | | **2,7** | |
|  | | |  |  | | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | | **С** | | **Са** | | **Fе** | |
| **День 5 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| № 147/277 | Каша манная молочная | | | 170 | | 5,28 | 6,02 | 26.27 | | 182.00 | 0.00 | 0 | | 1,17 | | | 0 | | 0 | |
| № 44/38  №34/51 | Суп картофельный с макаронными изделиями, с  говядиной  Салат из свеклы и моркови | | | 200  80/100 | | 6,45  0,72 | 5,16  4,16 | 21,92  5,68 | | 148,87  102 | 0.00  0 | 0.00  0 | | 0,00  4 | | | 35,62  24 | | 1.29  0,8 | |
| № 32/359- | Кисель(витаминизация третьих блюд) | | | 100 | | 1,20 | 1,33 | 10,27 | | 55,35 | 0.01 | 0 | | 0,54 | | | 50,16 | | 0,06 | |
| №83/495 | Чай с сахаром и лимоном | | | 200 | | 0,1 | 0 | 15,2 | | 61 | 0.09 | 0.00 | | 2,8 | | | 14,2 | | 0,4 | |
| № 54/122 | Хлеб пшеничный  Фрукты-груша | | | 40 | | 3,04 | 0,32 | 19,68 | | 94 |  | 0 | | 0 | | | 0 | |  | |
| **Итого:** | | | |  | | **16,79** | **16,99** | **99,02** | | **643,22** | **0.1** | **0** | | **8,51** | | | **123,98** | | **2,55** | |
| **№ рец.** | | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | | **В1** | **А** | | **С** | | | **Са** | | **Fе** | |
| **День 6 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  | |  | |
| №69/36 | Суп картофельный с бобовыми и с курицой | | | 200 | | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 150 | | 0,00 | 0.00 | | 0,00 | | | 35,89 | | 1,00 | |
| №106/240 | Каша рисовая рассыпчатая | | | 150 | | 3,7 | 6,1 | 29 | 229 | | 0.00 | 0.00 | | 0 | | | 5 | | 0.5 | |
| №162/943  №35/348 | Чай с сахаром.  Компот кураги  (витаминизация третьих блюд0 | | | 200  100 | | 0.20  0.76 | 0.00  0.12 | 14.0  20.03 | 28.00  79,25 | | 0,00  0.02 | 0.00  0.24 | | 0.00  0,53 | | | 6.00  23,73 | | 0,40  0.71 | |  |
| № 54/122  №172/71  №41/41 | Хлеб пшеничный  Салат из моркови сзеленымгорош.  Масло сливочное  Фрукты яблоки | | | 40  50  10  100 | | 3,04  0,98  0.00  0.4 | 0,32  5,05  8,20  0.4 | 19,68  3,27  0.10  9.8 | 94  66,21  75.00  44 | | 0  0  0.00  0.06 | 0  0  59,00  0.2 | | 0  2,69  0,00  - | | | 0  1,00  38 | | 0  0,00  0.4 | |
| **Итого:** | | | |  | | **15,18** | **24,97** | **108,1** | **721.46** | | **0.02** | **59.24** | | **3,22** | | | **71,62** | | **2,61** | |
| **День 7** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| №41/41 | Масло сливочное | | | 15 | | 0,00 | 12,30 | 0,154 | | 112,50 | 0,00 | 88,50 | | 0,00 | | | 1,50 | | 0,00 | |
| № 201/91 | Каша пшеничная молочная | | | 200 | | 6,44 | 7,53 | 25.38 | | 192 | 0 | 0 | | 0 | | | 186,58 | | 0.00 | |
| № 162/943  №121/170  №183 | Чай с сахаром  Борш с капустой говядиной и с картофелем  Салат из кукурузы с луком репчатым | | | 200  250  60 | | 0,20  2,50  4,88 | 0,00  2,75  7,24 | 14,00  13,51  28,51 | | 28,00  90,00  198 | 0,00  0,05  0 | 0,00  0.00  -  0 | | 0,00  10,75  0 | | | 6,00  57,50  18,74 | | 0,40  1,25  0.04 | |
| -№62/440  № 35/349  №54/122  № 107/209 | Булочки сладкие  Компот из сухофруктов(витаминизация третьих блюд)  Хлеб пшеничный  Яйцо отварное | | | 50  200  40  1шт | | 10.0  0.04  3,04  5,1 | 5.05  0.00  0,32  4,6 | 40.49  24.76  19,68  0,3 | | 238.46  94,20  94  63 | 0.33  0.01  0  0,03 | 0,05  0.00  0  0 | | 0.27  1,08  0  0 | | | 70.61  6,40  0  22 | | 0.95  0.18  0  1,0 | |
| **Итого:** | | | |  | | **27,1** | **17.65** | **83,84** | | **1047,16** | **0.42** | **88,55** | | **12.** | | | **363,34** | | **3,8** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| - | Фрукты киви | | | 100 | | 0,3 | 0,4 | 8,6 | | 41 | 0,03 | 0,02 | | 8,8 | | | 14 | | 1,9 | |
| **Итого:** | | | |  | | **0,3** | **0,4** | **8,6** | | **41** | **0,03** | **0,02** | | **8,8** | | | **14** | | **1,9** | |
|  | | |  |  | | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | **С** | | | **Са** | | **Fе** | |
| **День 8** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| № 41/41 | Масло сливочное | | | 10 | | 0,00 | 8,20 | 0,10 | | 75,00 | 0,00 | 59,00 | | 0,00 | | | 1,00 | | 0,00 | |
| № 35/64 | Каша гречневая молочная жидка. | | | 170 | | 5,93 | 8,86 | 21,25 | | 189,02 | 0 | 0, | | 0,77 | | | 0,00 | | 0,00 | |
| 14/96  № 45/45  № 32/359  №440  №33/377 | Суп рассольник с говядиной  Венегрет овошной  Кисель(витамин.третьих блюд)  Булочки сладкие  с сгущенкой  Чай с лимоном | | | 100  60  100  50  200 | | 2,7  0.82  1,20  10.0  4,51 | 7,2  3,71  1,33  5.05  1,14 | 13,35  5.06  10,27  40.49  7,71 | | 123,9  56.88  50,16  238.46  57,33 | 0.00  0.04  0,01  0.33  0,01 | 0.00  -0,00  0  0.05  0,01 | | 14,1  6,15  0,54  0.27  3,67 | | | 54  13,92  5,83  70.61  112.55 | | 1,35  0.51  0.06  0.95  18,42 | |
| №54/122 | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 3.04 | 0,32 | 19,68 | | 94 | 0 | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 | |
| **Итого:** | | | |  | | **25,16** | **35,81** | **117,91** | | **884,75** | **0.39** | **59,06** | | **25,5** | | | **257,91** | | **21,29** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| - | Фрукты бананы | | | 100 | | 0,3 | 0,2 | 18,2 | | 63 | 0,02 | 0,02 | | 3,6 | | | 13 | | 2,5 | |
| **Итого:** | | | |  | | **0,3** | **0,2** | **18,2** | | **63** | **0,02** | **0,02** | | **3,6** | | | **13** | | **2,5** | |
|  | | |  |  | | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | **С** | | | **Са** | | **Fе** | |
| **День 9 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| № 207/58 | Салат из квашенной капусты и горох | | | 60 | | 0,96 | 6,06 | 1,95 | | 67,58 | 0.00 | 0,00 | | 11,38 | | | 0,00 | | 0,00 | |
| № 89/35 | Суп гороховый вегетарианский | | | 200 | | 7,34 | 0,6 | 20,15 | | 127,35 | 0 | 0 | | 5,33 | | | 0 | | 0 | |
| № 35/348  №309  №41/41  № 107/209 | Компот из кураги(витаминизация третьих блюд )  Макароны отварные с котлетами из курицы  Сливочное масло  Яйцо отварное | | | 100  100/60  10  1ш | | 0.76  8,7/9,4  0,00  5,1 | 0,12  9,4/9,6  8,20  4,6 | 20,93  57,9/9  0,10  0,3 | | 79,25  306,5/164  75,00  63 | 0.02  0,16/0  0,00  0,03 | 0,24  0/0  59,00 | | 0,53  0/0,5  0,00 | | | 23,73  1,55/0  1,00  22,0 | | 0.71  1,55/0  0,00  1 | |
| № 54/122  № 155/604 | Хлеб пшеничный  Печенье | | | 20  50 | | 1,52  3,75 | 0.16  4,9 | 9,84  37.2 | | 47  168,5 | 0 | 0 | | 0 | | |  | | 0 | |
| **Итого:** | | | |  | | **37,53** | **43,64** | **157.37** | | **1097,7** | **0.21** | **59,24** | | **17,74** | | | **48,28** | | **3,26** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| - | Фрукты яблок | | | 100 | | 0,4 | 0,3 | 6,2 | | 36 | 0,02 | 0,03 | | 138,6 | | | 31 | | 0,6 | |
| **Итого:** | | | |  | | **0,4** | **0,3** | **6,2** | | **36** | **0,02** | **0,03** | | **138,6** | | | **31** | | **0,6** | |
| **День 10** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| №44/38 | Суп картоф.с макаронными изделиями,говядиной | | | 200/10 | | 6,45 | 5,16 | 21,92 | | 148,87 | 0 | 0.00 | | 0.00 | | | 35.62 | | 1,29 | |
| № 41 | Пюре с рыбой | | | 150 | | 12.56 | 1.35 | 19.95 | | 168 | 0,51 | 0,15 | | 2.49 | | | 84.45 | | 4.97 | |
| №83/495 | Чай с лимоном | | | 200 | | 0,1 | .0 | 15,2 | | 61 | 0.00 | 0.00 | | 2,8 | | | 14,2 | | 0,4 | |
| №54/122  №4/71  № 41/41  № 32/359 | Хлеб пшеничный  Салат из свеклы,  капусты.морков  Масло сливочное  Кисель(витаминизаци) | | | 40  50  10  100 | | 3,04  1  0,00  1.20 | 0.32  0,4  8,20  1,33 | 19,68  2,3  0,10  10.27 | | 94  94,4  75,00    55,35 | 0  0  0,00  0,01 | 0  0  88,50  0 | | 5  0,00  0,54 | | | 11  1,00  5,83 | | 0,3  0,00  0,06 | |
| **Итого:** | | | |  | | **23,35** | **16,76** | **89,42** | | **696,62** | **0,52** | **88,65** | | **10,83** | | | **152,1** | | **7,02** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| - | Фрукты апельсины | | | 100 | | 0,4 | 0,2 | 18,2 | | 83 | 0,02 | 0,02 | | 3,6 | | | 13 | | 2,5 | |
| **Итого:** | | | |  | | **0,4** | **0,2** | **18,2** | | **83** | **0,02** | **0,02** | | **3,6** | | | **13** | | **2,5** | |