**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,курицейМакароны с сосискамиСалат из свежих огурцов и поми-доров | 15012050 | 2.94,581.0 | 2.423,520.4 | 3.721,982.3 | 48,32137,921 | 0,040.000.06 | 0.13 | 5,8405 | 28,961.5511.5 | 1.031.550.3 |
| №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 БулочкиФрукты мандарины | 4070 | 3,035,05 | 0,329,63 | 19,6833,52 | 94177,7 | 00.00 | 00.00 | 00.00 | 030,75 | 00.44 |
| **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 | 1001ш | 0.245,1 | 0.004,6 | 12,840,3 | 49,1863 | 0.000,03 | 0.08 | 0,41 | 9,7422,0 | 0,271,0 |
| № 54/122№ 41/41№6/49 | Хлеб пшеничный.Масло сливочноеСалат из капусты и зеленого гороха.Бананы | 4015100 | 3,040,0011.56 | 0,3212,308.40 | 19,680,1530.09 | 94112,50234.73 | 00,000.40 | 0,88,500.01 | 00,004.05 | 01,5073.66 | 00,005.48 |
| **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 курицойСалат из отварной свеклы и зеленого горошкаСуп молочный срисом | 50/10060200 | 19,41,135,76 | 9,54,566.63 | 34,74,0918,28 | 30164156 | 0,0800. | 21,0100. | 00 | 3616,45199,75 | 340,610,22 |
| №382№35/348 | Какао с молокомКомпот из кураги(витаминиз. третьих блюда) | 100100 | 2,860.76 | 2,890.12 | 19,2120,03 | 109,4979,25 | 0,030.02 | 0,010.24 | 0,960,53 | 89.7123,73 | 0,460.71 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 54/122 | Хлеб пшеничныйФрукты 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 | 10070 | 5,8212,51 | 9,740,56 | 50,00,00 | 298,4755,07 | 0,390.05 | 0.099 | 00.37 | 93,8423.33 | 2,390.47 |
| №35/349№ 107/209 | Компот из сухофруктов.(витамин.третьих блюда))Яйца отварные | 2001ш | 0,045.1 | 0,04,6 | 24.760,3 | 94.2063 | 0.010,03 | 0,000,10 | 1.080.00 | 6.4022,0 | 0.181,0 |
| № 54/122-№ 45/45№ 155/604 | Хлеб пшеничныйВенегретОвошнойПеченье | 406050 | 3,040,823,75 | 0,323,714,9 | 19,685,0637.2 | 9456,88208,5 | 00.04 | 00.00 | 06,5 | 013,92 | 00,51 |
| **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, сговядинойСалат из свеклы и моркови | 20080/100 | 6,450,72 | 5,164,16 | 21,925,68 | 148,87102 | 0.000 | 0.000 | 0,004 | 35,6224 | 1.290,8 |
| № 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 | 200100 | 0.200.76 | 0.000.12 | 14.020.03 | 28.0079,25 | 0,000.02 | 0.000.24 | 0.000,53 | 6.0023,73 | 0,400.71 |  |
| № 54/122№172/71№41/41 | Хлеб пшеничныйСалат из моркови сзеленымгорош.Масло сливочноеФрукты яблоки | 405010100 | 3,040,980.000.4 | 0,325,058,200.4 | 19,683,270.109.8 | 9466,2175.0044 | 000.000.06 | 0059,000.2 | 02,690,00- | 01,0038 | 00,000.4 |
| **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 сахаромБорш с капустой говядиной и с картофелемСалат из кукурузы с луком репчатым | 20025060 | 0,202,504,88 | 0,002,757,24 | 14,0013,5128,51 | 28,0090,00198 | 0,000,050 | 0,000.00-0 | 0,0010,750 | 6,0057,5018,74 | 0,401,250.04 |
| -№62/440№ 35/349№54/122№ 107/209 | Булочки сладкиеКомпот из сухофруктов(витаминизация третьих блюд)Хлеб пшеничныйЯйцо отварное | 50200401шт | 10.00.043,045,1 | 5.050.000,324,6 | 40.4924.7619,680,3 | 238.4694,20 9463 | 0.330.0100,03 | 0,050.0000 | 0.271,0800 | 70.616,40022 | 0.950.1801,0 |
| **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 говядинойВенегрет овошнойКисель(витамин.третьих блюд)Булочки сладкиес сгущенкойЧай с лимоном | 1006010050200 | 2,70.821,2010.04,51 | 7,23,711,335.051,14 | 13,355.0610,2740.497,71 | 123,956.8850,16238.4657,33 | 0.000.040,010.330,01 | 0.00-0,0000.050,01 | 14,16,150,540.273,67 | 5413,925,8370.61112.55 | 1,350.510.060.9518,42 |
| №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 курицыСливочное маслоЯйцо отварное | 100100/60101ш | 0.768,7/9,40,005,1 | 0,129,4/9,68,204,6 | 20,9357,9/90,100,3 | 79,25306,5/16475,0063 | 0.020,16/00,000,03 | 0,240/059,00 | 0,530/0,50,00 | 23,731,55/01,0022,0 | 0.711,55/00,001 |
| № 54/122№ 155/604 | Хлеб пшеничныйПеченье | 2050 | 1,523,75 | 0.164,9 | 9,8437.2 | 47168,5 | 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.морковМасло сливочное Кисель(витаминизаци) | 405010100 | 3,0410,001.20 | 0.320,48,201,33 | 19,682,30,1010.27 | 9494,475,00 55,35 | 000,000,01 | 0088,500 | 50,000,54 | 111,005,83 | 0,30,000,06 |
| **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** |