**Согласовано: Утверждаю:**

**Начальник ТО Управления Роспотребнадзора ДИРЕКТОР МКОУ**

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

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

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021 год «30\_» \_08 \_ 2021 год**

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

**МКОУ «Шовкринская ООШ »им.Г.А.Гаджиева на 2021-2022 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 (понедельник) Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| №6/14 | Масло сливочное | | | 15 | 0,00 | | 12,30 | 0,15 | | 112,50 | 0,00 | 88,50 | | 0,00 | | | 1,50 | | 0,00 | |
| №1/102  №5/175  №11/20 | Суп фасоловый с картоф.мясом  Каша рисовая,молочная,вязкая.  Салат из свежих огурцов и поми-  доров | | | 100  120  50 | 2.01  3,7  1.0 | | 0.16  6,1  0.4 | 5,43  29  2.3 | | 104,75  229  21 | 0,04  0.00  0.06 | 0.46  0,00 | | 1,21  0  5 | | | 46,47  5  11.5 | | 1.35  0,5  0.3 | |
| №20/349 | 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 | |
| ПР  №17/209 | Хлеб пшеничный  Яйца отварные  Фрукты бананы | | | 40  1шт  1шт | 3,03  5,1  0,4 | | 0,32  4,6  0,4 | 19,68  0,3  12,1 | | 94  63  55 | 0  0.03  0,02 | 0  0,04 | | 0  5,9 | | | 0  22,6  22 | | 0  1,0  2,7 | |
| **Итого:** | | | |  | **15,28** | | **24.28** | **93,72** | | **773,45** | **0,16** | **89** | | **13,19** | | | **115,22** | | **6,03** | |
| **№ 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 (вторник) Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| №4/102 | Суп гороховый с курицей,кортофелем | | | 150 | | 2,9 | 2,42 | 3,7 | | 48,32 | 0.04 | 0.13 | | 5,84 | | | 28,96 | | 1.03 | |
| №15/302 | Каша гречневая рассыпчатая | | | 100 | | 5,75 | 4,06 | 25,76 | | 162,5 | 0,07 | 0,77 | | 0 | | | 9,8 | | 0,80 | |
| № 24/360 | Кисель (витаминизация третьих блюд) | | | 100 | | 1,20 | 1,33 | 10,27 | | 55,35 | 0.01 | 0 | | 0,54 | | | 50,16 | | 0,06 | |
| ПР  № 6/14  №13/67  №29/604 | Хлеб пшеничный.  Масло сливочное  Салат венегрет -овошной  Печенье  Фрукты яблоки | | | 40  15  60  50 | | 3,04  0,00  0,82  3,75  0,4 | 0,32  12,30  3,71  4,9  0,4 | 19,68  0,15  5,06  37,2  9,8 | | 94  112,50  56,88  208,5  44 | 0  0,00  0.04  0  0,06 | 0,  88,50  0.00  0  0,02 | | 0  0,00  6,5  0  0 | | | 0  1,50  13.92  0  38 | | 0  0,00  0,51  0  0,4 | |
| **Итого:** | | | |  | | **17,82** | **29,44** | **111,62** | | **782,05** | **0,18** | **89,42** | | **12,84** | | | **142,34** | | **2,8** | |
| **№ 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 (среда) Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| №6/14 | Масло сливочное | | | 15 | | 0,00 | 12,30 | 0,154 | | 112.50 | . | 88,50 | | 0,00 | | | 1,50 | | 0,00 | |
| №12/45  №9/120 | Плов с курицей  и чечевицей  Салат из белокачанной капусты с горохом.  Суп молочный с  Макаронными изделиями | | | 50/100  60  200 | | 19,4  0,96  6,45 | 9,5  6,06  5,16 | 34,7  1,95  21,92 | | 301  67,58  148 | 0,08  0  0. | 21,01  0  0. | 11,35  0 | | | 36  0,00  36,62 | | 34  0,00  1,29 | |
| №19/377  №21/348 | Чай сладкий с лимоном  Компот из кураги(витаминиз. третьих блюда) | | | 200  100 | | 0,1  0.76 | 0  0.12 | 15,2  20,03 | | 61  79,25 | 0,00  0.02 | 0,00  0.24 | | 2,8  0,53 | | | 14,2  23,73 | | 0,4  0.71 | |
|  |  | | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| ПР | Хлеб пшеничный  Фрукты груши | | | 40 | | 3,04 | 0,32 | 19,68 | | 94 | 0 | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 | |
| **Итого:** | | | |  | | **30,71** | **33,46** | **113,64** | | **863,94** | **0,1** | **109,75** | | **14,68** | | | **111,75** | | **36,4** | |
| **День 4 (четверг) Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| № 6/14 | Масло сливочное | | | 10 | | 0,00 | 8,20 | 0,10 | | 75,00 | 0,00 | 50,00 | | | 0,00 | | 1,00 | | 0,00 | |
| № 3/82  №22/309 | Борщ с мясом.  Макароны отварные с котлетами | | | 250/100  100/60 | | 2,50  8,7/9,4 | 2,75  9,4/1,6 | 13,51  57/9,9 | | 90  306 | 0,05  0.16/0 | 0.00  0/0 | | | 10,75  0/0,5 | | 57,50  1,55/0 | | 1,25  1,55/0 | |
| №31/342  № 29/604 | Компот из свежихфруктов.(витамин.третьих блюда))  Печенье | | | 200  50 | | 0,04  3,75 | 0,0  4,9 | 24.76  37,2 | | 94.20  208,5 | 0.01  0, | 0,00  0 | | | 1.08  0 | | 6.40  0 | | 0.18  0 | |
| ПР-  № 8/53 | Хлеб пшеничный  Салат из свеклы, с зеленым горошком  Фрукты бананы | | | 40  60 | | 3,04  1,13 | 0,32  4,56 | 19,68  4,09 | | 94  64 | 0  0 | 0 | | | 0  0 | | 0  16,45 | | 0  0,61 | |
| **Итого:** | | | |  | | **28,56** | **31,73** | **166,24** | | **913,7** | **0,22** | **59** | | | **12,33** | | **82,9** | | **3,59** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | | |  | |  | |  | |
| **Итого:** | | | |  | |  |  |  | |  |  |  | | |  | |  | |  | |
|  | | |  |  | | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | | **С** | | **Са** | | **Fе** | |
| **День 5 (пятница) Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| № 147/277 | Пюре из картофеля, с котлет.рыбой | | | 150 | | 12.56 | 1,35 | 19.95 | | 168 | 0.51 | 0.15 | | 2,49 | | | 84,45 | | 4,97 | |
| № 26/111  №13/67 | Суп картофельный с макаронными изделиями, с  говядиной  Салат венегрет овошной | | | 200  60 | | 6,45  0,82 | 5,16  3,71 | 21,92  5,06 | | 148,87  56,88 | 0.00  0,04 | 0.00  0,00 | | 0,00  6,5 | | | 35,62  13,92 | | 1.29  0,51 | |
| № 31/342 | Компот из свежих плодов (витаминизация третьих блюд) | | | 100 | | 1,20 | 1,33 | 10,27 | | 55,35 | 0.01 | 0 | | 0,54 | | | 50,16 | | 0,06 | |
| №19/377 | Чай с сахаром и лимоном | | | 200 | | 0,1 | 0 | 15,2 | | 61 | 0.09 | 0.00 | | 2,8 | | | 14,2 | | 0,4 | |
| ПР  № 17/209 | Хлеб пшеничный  Яйца отварные  Фрукты-яблоки | | | 40  1шт | | 3,04  5,1 | 0,32  4,6 | 19,68  0,3 | | 94  63 | 0,03 | 0 | | 0 | | | 0  22,6 | | 1,0 | |
| **Итого:** | | | |  | | **29,27** | **16,91** | **92,38** | | **647,1** | **0.67** | **0,15** | | **12,29** | | | **220,95** | | **8,23** | |
| **№ 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( суббота) Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  | |  | |
| №2/96 | Суп рассольник с говядиной | | | 100 | | 2,7 | 7,2 | 13.35 | 123,9 | | 0,00 | 0.00 | | 14,1 | | | 54 | | 1,35 | |
| №14/171 | Каша пшенная,молочная | | | 200 | | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | | 0 | 0 | | 0 | | | 186,58 | | 0.00 | |
| №21/348 | Компот из кураги  (витаминизация третьих блюд0 | | | 100 | | 0.76 | 0.12 | 20.03 | 79,25 | | 0.02 | 0.24 | | 0,53 | | | 23,73 | | 0.71 | |  |
| ПР  №27/71  №6/14 | Хлеб пшеничный  Салат из моркови с зеленым горош.  Масло сливочное  Фрукты киви | | | 40  50  10  100 | | 3,04  0,98  0.00  0.3 | 0,32  5,05  8,20  0.4 | 19,68  3,27  0.10  8,6 | 94  66,21  75.00  41 | | 0  0  0.00  0.03 | 0  0  59,00  0.02 | | 0  2,69  0,00  8,8 | | | 0  1,00  14 | | 0  0,00  1,9 | |
| **Итого:** | | | |  | | **14,22** | **28,82** | **90,41** | **671,36** | | **0.05** | **59.26** | | **26,12** | | | **279,31** | | **3,96** | |
| **День 7(понедельник) Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| №6/14 | Масло сливочное | | | 15 | | 0,00 | 12,20 | 0,154 | | 112,50 | 0,00 | 88,50 | | 0,00 | | | 1,50 | | 0,00 | |
| № 22/309 | Макароны отварные молочные | | | 100 | | 8,7 | 9,4 | 57,9 | | 306,5 | 0,16 | 0 | | 0 | | | 1,55 | | 1,55 | |
| №32/179  №11\20 | Суп рисовая,молочная  Салат из свежих огурц.и помид. | | | 200  50 | | 7,34  1,0 | 0,6  0.4 | 20,15  2,3 | | 127,35  21 | 0  0,06 | 0  - | | 5,33  5 | | | 0  11,5 | | 0  0.03 | |
| -№29/604  № 20/349  ПР  № 17/209 | Печенье  Компот из сухофруктов(витаминизация третьих блюд)  Хлеб пшеничный  Яйцо отварное | | | 50  200  40  1шт | | 3,75  0.04  3,04  5,1 | 4,9  0.00  0,32  4,6 | 37,2  24.76  19,68  0,3 | | 208,5  94,20  94  63 | 0  0.01  0  0,03 | 0  0.00  0  0 | | 0  1,08  0  0 | | | 0  6,40  0  22 | | 0  0.18  0  1,0 | |
| **Итого:** | | | |  | | **28,97** | **32,42** | **162,44** | | **947,16** | **0.26** | **88,55** | | **11,41** | | | **41,45** | | **2,73** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| - | Фрукты груши | | | 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 (вторник) Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| № 6/14 | Масло сливочное | | | 10 | | 0,00 | 8,20 | 0,10 | | 75,00 | 0,00 | 59,00 | | 0,00 | | | 1,00 | | 0,00 | |
| № 15/302 | 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  № 24/360  №19/377 | Суп с мясом с макаронными изделиями  Венегрет овошной  Кисель(витамин.третьих блюд)  Чай с лимоном | | | 100  60  100  200 | | 2,7  0.82  1,20  4,51 | 7,2  3,71  1,33  1,14 | 13,35  5.06  10,27  7,71 | | 123,9  56.88  50,16  57,33 | 0.00  0.04  0,01  0,01 | 0.00  -0,00  0  0,01 | | 14,1  6,15  0,54  3,67 | | | 54  13,92  5,83  112.55 | | 1,35  0.51  0.06  18,42 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 3.04 | 0,32 | 19,68 | | 94 | 0 | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 | |
| **Итого:** | | | |  | | **18,2** | **18,2** | **110,13** | | **618,75** | **0.38** | **59,06** | | **25,71** | | | **257,89** | | **11,26** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| - | 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(Среда) 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 молочный | | | 200 | | 7,34 | 0,6 | 20,15 | | 127,35 | 0 | 0 | | 5,33 | | | 0 | | 0 | |
| № 20/349  №14/171  №6/14  № 17/209 | Компот из свежих фруктов (витаминизация третьих блюд )  Каша рассыпчатая пшенная с мясом  Сливочное масло  Яйцо отварное | | | 100  150  10  1ш | | 0.76  3,7  0,00  5,1 | 0,12  6,1  8,20  4,6 | 20,93  29  0,10  0,3 | | 79,25  229  75,00  63 | 0.02  0,00  0,00  0,03 | 0,24  0,00  59,00 | | 0,53  0  0,00 | | | 23,73  5  1,00  22,0 | | 0.71  0,5  0,00  1 | |
| № 54/122  № 29/604 | 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:** | | | |  | | **23,14** | **31,08** | **119,47** | | **856,68** | **0.05** | **59,24** | | **17,74** | | | **51,73** | | **1,21** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| - | 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 (Четверг) Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| №4/102 | Суп с курицей с горохом | | | 200/10 | | 6,45 | 5,16 | 21,92 | | 148,87 | 0 | 0.00 | | 0.00 | | | 35.62 | | 1,29 | |
| № 5/175 | Каша рисовая молочная | | | 170 | | 5.28 | 6,02 | 26,27 | | 182 | 0 | 0 | | 1,17 | | | 0 | | 0 | |
| №19/377 | Чай сладкий с лимоном | | | 200 | | 0,1 | .0 | 15,2 | | 61 | 0.00 | 0.00 | | 2,8 | | | 14,2 | | 0,4 | |
| №54/122  №7/53  № 6/14 | Хлеб пшеничный  Салат из отварной свеклы и зеленого гороха  Масло сливочное | | | 40  50  20 | | 3,04  1  0,00 | 0.32  0,4  16.40 | 19,68  2,3  0,20 | | 94  94,4  150 | 0  0  0,00 | 0  0  118.0 | | 5  0,00 | | | 11  2,00 | | 0,3  0,00 | |
| **Итого:** | | | |  | | **15,87** | **28,72** | **75,57** | | **630,27** | **0,00** | **118** | | **8,97** | | | **62,82** | | **1,99** | |
|  | | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| - | 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** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 11(пятница) Обед** | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 6/14 | Сливочное масло | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 75.1 | - | 59 |  | 1 |  |
| № 28/277  №2/96  №13/67 | Каша манная,молочная  Суп рассольник с мясом  Венегрет овощной | 170  100  60 | 5.28  2,7  0,82 | 6.02  7,2  3,71 | 26.27  13,35  5,06 | 182  123,9  56,88 | 0  0.00  0.04 | 0  0,00  0.00 | 1,17  14,1  6,5 | 0  54  13,92 | 0  1.35  0,51 |
| № 24/360  № 17/209 | Кисель(витаминизация третьих блюд)  Яйцо отварное | 100  1шт | 1,20  5,1 | 1,33  4,6 | 10,27  0,3 | 55,35  63 | 0.01  0,03 | 0 | 0.54 | 50,16  22,0 | 0.06  1 |
| ПР  №29/604 | Хлеб пшеничный  Печенье | 40  50 | 2,6  3,75 | 0,48  4,9 | 13,36  37,2 | 69,6  208.5 | 11,6  0 | 0  0 | 0,16  0 | 2,92  0 | 6,4  0 |
| **Итого:** | |  | **28.89** | **75.46** | **132.03** | **872.58** | **0,72** | **60.08** | **20.57** | **184.86** | **8.03** |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Фрукты бананы | 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 12 (суббота) Обед** | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 6/14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
| № 18/291  № 9/120  №11/20 | Плов с чечевицей и курицей  Суп молочный  Салат из свежих помид и огурцов | 100/50  200  50 | 19,4  5,76  1 | 9,5  6,63  0.4 | 34,7  18.28  2.3 | 301  156  21 | 0.00  0 | 0.00  0 | 0.00  0  5 | 36  199,75  11.5 | 1,0  0,22  0.3 |
| № 29/604 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР  №20/349 | Хлеб пшеничный  Компот из сухофр.(витаминиз.третьих блюд) | 40  100 | 2,64  0 | 0,48  0 | 13,36  16.04 | 69,6  60.20 | 11,6  0 | 0  0 | 0,16  0 | 2,92  4.65 | 6,4  0.03 |
| **Итого:** | |  | **32,65** | **30,21** | **121,98** | **891,3** | **11,6** | **0.01** | **0,16** | **254.92** | **7,95** |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Фрукты груши | 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** |

+++++++++++++