**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.мясомКаша рисовая,молочная,вязкая.Салат из свежих огурцов и поми-доров | 10012050 | 2.013,71.0 | 0.166,10.4 | 5,43292.3 | 104,7522921 | 0,040.000.06 | 0.460,00 | 1,2105 | 46,47511.5 | 1.350,50.3 |
| №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 отварныеФрукты бананы | 401шт1шт | 3,035,10,4 | 0,324,60,4 | 19,680,312,1 | 946355 | 00.030,02 | 00,04 | 05,9 | 022,622 | 01,02,7 |
| **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 сливочноеСалат венегрет -овошнойПеченьеФрукты яблоки | 40156050 | 3,040,000,823,750,4 | 0,3212,303,714,90,4 | 19,680,155,0637,29,8 | 94112,5056,88208,544 | 00,000.0400,06 | 0,88,500.0000,02 | 00,006,500 | 01,5013.92038 | 00,000,5100,4 |
| **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 курицейи чечевицейСалат из белокачанной капусты с горохом.Суп молочный сМакаронными изделиями | 50/10060200 | 19,40,966,45 | 9,56,065,16 | 34,71,9521,92 | 30167,58148 | 0,0800. | 21,0100. | 11,350 | 360,0036,62 | 340,001,29 |
| №19/377№21/348 | Чай сладкий с лимономКомпот из кураги(витаминиз. третьих блюда) | 200100 | 0,10.76 | 00.12 | 15,220,03 | 6179,25 | 0,000.02 | 0,000.24 | 2,80,53 | 14,223,73 | 0,40.71 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничныйФрукты 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 | 250/100100/60 | 2,508,7/9,4 | 2,759,4/1,6 | 13,5157/9,9 | 90306 | 0,050.16/0 | 0.000/0 | 10,750/0,5 | 57,501,55/0 | 1,251,55/0 |
| №31/342№ 29/604 | Компот из свежихфруктов.(витамин.третьих блюда))Печенье | 20050 | 0,043,75 | 0,04,9 | 24.7637,2 | 94.20208,5 | 0.010, | 0,000 | 1.080 | 6.400 | 0.180 |
| ПР-№ 8/53 | Хлеб пшеничныйСалат из свеклы, с зеленым горошкомФрукты бананы | 4060 | 3,041,13 | 0,324,56 | 19,684,09 | 9464 | 00 | 0 | 00 | 016,45 | 00,61 |
| **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, сговядинойСалат венегрет овошной | 20060 | 6,450,82 | 5,163,71 | 21,925,06 | 148,8756,88 | 0.000,04 | 0.000,00 | 0,006,5 | 35,6213,92 | 1.290,51 |
| № 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 отварныеФрукты-яблоки | 401шт | 3,045,1 | 0,324,6 | 19,680,3 | 9463 | 0,03 | 0 | 0 | 022,6 | 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 пшеничныйСалат из моркови с зеленым горош.Масло сливочноеФрукты киви | 405010100 | 3,040,980.000.3 | 0,325,058,200.4 | 19,683,270.108,6 | 9466,2175.0041 | 000.000.03 | 0059,000.02 | 02,690,008,8 | 01,0014 | 00,001,9 |
| **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,молочнаяСалат из свежих огурц.и помид. | 20050 | 7,341,0 | 0,60.4 | 20,152,3 | 127,3521 | 00,06 | 0- | 5,335 | 011,5 | 00.03 |
| -№29/604№ 20/349ПР№ 17/209 | ПеченьеКомпот из сухофруктов(витаминизация третьих блюд)Хлеб пшеничныйЯйцо отварное | 50200401шт | 3,750.043,045,1 | 4,90.000,324,6 | 37,224.7619,680,3 | 208,594,20 9463 | 00.0100,03 | 00.0000 | 01,0800 | 06,40022 | 00.1801,0 |
| **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 изделиямиВенегрет овошнойКисель(витамин.третьих блюд)Чай с лимоном | 10060100200 | 2,70.821,204,51 | 7,23,711,331,14 | 13,355.0610,277,71 | 123,956.8850,1657,33 | 0.000.040,010,01 | 0.00-0,0000,01 | 14,16,150,543,67 | 5413,925,83112.55 | 1,350.510.0618,42 |
| 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 мясомСливочное маслоЯйцо отварное | 100150101ш | 0.763,70,005,1 | 0,126,18,204,6 | 20,93290,100,3 | 79,2522975,0063 | 0.020,000,000,03 | 0,240,0059,00 | 0,5300,00 | 23,7351,0022,0 | 0.71 0,50,001 |
| № 54/122№ 29/604 | Хлеб пшеничныйПеченье | 2050 | 1,523,75 | 0.164,9 | 9,8437.2 | 47168,5 | 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 горохаМасло сливочное  | 405020 | 3,0410,00 | 0.320,416.40 | 19,682,30,20 | 9494,4150  | 000,00 | 00118.0 | 50,00 | 112,00 | 0,30,00 |
| **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,молочнаяСуп рассольник с мясомВенегрет овощной  | 17010060 | 5.282,70,82 | 6.027,23,71 | 26.2713,355,06 | 182123,956,88 | 00.000.04 | 00,000.00 | 1,1714,16,5 | 05413,92 | 01.350,51 |
| № 24/360№ 17/209 | Кисель(витаминизация третьих блюд)Яйцо отварное | 1001шт | 1,205,1 | 1,334,6 | 10,270,3 | 55,3563 | 0.010,03 | 0 | 0.54 | 50,1622,0 | 0.061 |
| ПР№29/604 | Хлеб пшеничный Печенье | 4050 | 2,63,75 | 0,484,9 | 13,3637,2 | 69,6208.5 | 11,60 | 00 | 0,160 | 2,920 | 6,40 |
| **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 курицейСуп молочныйСалат из свежих помид и огурцов | 100/5020050 | 19,45,761 | 9,56,630.4 | 34,718.282.3 | 30115621 | 0.000 | 0.000 | 0.0005 | 36199,7511.5 | 1,00,220.3 |
| № 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) | 40100 | 2,640 | 0,480 | 13,3616.04 | 69,660.20 | 11,60 | 00 | 0,160 | 2,924.65 | 6,40.03 |
| **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** |

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