**Согласовано: Утверждаю:**

**Начальник ТО Управления Роспотребнадзора Директор МКОУ по РД в Кулинском районе «Кундынская СОШ им. С.К.Магомедова»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Сулейманова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г.Гуйдалаев.**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2020 год «\_\_31\_\_» \_августа \_ 2020 год**

**Примерное десятидневное меню для организации горячего питания учащихся 1-4 классов**

**МКОУ «Кундынская СОШ им. С.К.Магомедова» на 2019-2020 учебный год.**

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 |  | 0,1 | 0 | 1,2 | 0,02 |
| №102№309№71 | Суп гороховый с курицойМакароны с сосискойСалат из свежих огур- цов и помидор | 20010050 | 4.398.771.0 | 4.229.350.4 | 13.0657.932.3 | 107.8336.5121 | 0,180.160.06 | 0.00 | 4.655 | 30.461.5511.5 | 1.621.550.3 |
| №348 | Компот из сухофруктов( витаминизац.третье блюда) | 100 | 0.76 | 0.12 | 20.03 | 79.25 | 0,02 | 0,24 | 0.53 | 23.73 | 0,71 |
| №№440 | Хлеб пшеничны БулочкиФрукты   | 3050 | 3010.0 | 2,285.05 | 70,540.49 | 0,42238 | 14,70.33 | 00.05 | 24,60.27 | 1070.61 | 0,50.95 |
| **Итого:** |  | **48.24** | **32.99** | **225.9** | **848.83** | **15,12** | **124.18** | **46.28** | **106,93** | **15.94** |
| **№ 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**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №102 | Суп фасольевый с курицой | 100 | 2,01 | 0.16 | 5.43 | 104.75 | 0.04 | 0.46 | 1.21 | 46.47 | 1.35 |
| №183 | Каша гречневая с курицой | 220 | 3.70 | 5.78 | 16.67 | 140.64 | 0,15 | 0,05 | 0.77 | 92.16 | 2.91 |
| №349 | Компот из сухофр.(витаминизация третье блюда) | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 0.00 | 1.08 | 6.40 | 0,18 |
| №№№53 | Хлеб пшеничный.Масло сливочноеСалат из свежих овощейБананы | 3010100 | 300,0811.56 | 2,287,268.40 | 70,50,1430.09 | 0,4275,1234.73 | 14,70.40 | 0,590.01 | 24,64.05 | 10173.66 | 0,55.48 |
| **Итого:** |  | **38.35** | **146.2** | **139,4** | **506.81** | **24.15** | **59,045** | **57.74** | **244.82** | **5.71** |
| **№ 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**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 | - | 59 | - | 1 | 0,02 |
| №4№49 | Макароны с сосисками Салат витамин ный | 150100  | 7,448.29 | 8,396.80 | 22,6224.73 | 232,22198.93 | 0,080.27 | 21,010.27 | 18.9 | 26,8174.81 | 2,013.48 |
| №382№349 | Какао с молоком Компот из сухофруктов(витаминиз. Третье блюда) | 100200 | 2,860.04 | 2,8890.00 | 19,2124.76 | 109,4994.20 | 0,030.01 | 0,010.00 | 0,961.08 | 89.716.40 | 0,460.18 |
| - | Хлеб пшеничный Фрукты яблоки  | 30 | 30 | 2,28 | 70,5 | 0,24 | 14,7 | 0 | 24,6 | 10 | 0,5 |
| **Итого:** |  | **43.14** | **25.91** | **118.6** | **500.06** | **14,92** | **80,085** | **26.575** | **128.95** | **3,77** |
| **День 4**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  | Масло сливочное порционное  | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | - | 0,1 | - | 1,2 | 0,02 |
| №312№229 | Пюре из картофеля.Рыба отворная | 10075 | 2.345.15 | 16.714.14 | 3.793.74 |  174.02 82.78 | 0,030.06 | 0.181.52 | 1.092.36 |  0.1835.49 | 0.250.66 |
| № 349 | Компот из су хофр.(витамин.третье блюда))  | 200 | 0,04 | 0,0 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 0,00 | 1.08 | 6.40 | 0.18 |
| №354 2006г-№42 | Хлеб пшеничныйВенегретОвошнойПеченье | 3010050 | 305.612.2 | 2,284.091.45 | 70,518.9838.55 | 0,24130.52166.5 | 16,20.20 | 0,430.01 | 24,611.44 | 1038.64 | 0,52.44 |
| **Итого:** |  | **52.27** | **26.55** | **150.6** | **618.3** | **17,8** | **43.22** | **37.44** | **364.65** | **3.88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Фрукты банан | 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**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 168 | Каша манная | 160 | 3.40 | 3.96 | 27.83 | 161.00 | 0.03 | 20.00 | 0.00 | 8.60 | 0.36 |
| № 102№46 | Суп фасолевый с макаронными изделиями, с курицойСалат с капустой | 100100 | 2.011.54 | 0.160.11 | 5.4310.91 | 29.9248.12 | 0.040.03 | 0.461.83 | 1.2129.45 | 46.4747.54 | 1.350.73 |
| - | Яблоко  | 100 | 0.4 | 0,4 | 9.8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 0,4 |
| № 377 | Чай с ЛИМОНОМ  | 200/15/7 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 0.01 | 0.01 | 3.67 | 112.55 | 18.42 |
| № | Хлеб пшеничный Фрукты-груша свежая  | 30100 | 2,280.44 | 70,50.34 | 0,2410.38 | 14,7647 | 0,110.06 | 0 | 010 | 2012 | 1,10.5 |
| **Итого:** |  | **9.03** | **82.17** | **72.01** | **480.28** | **11.36** | **36.92** | **39.04** | **273.53** | **4.92** |
| **№ 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**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 111 | Суп с макар.картошкой и с курицой | 100 | 0.13 | 0.01 | 0.75 | 3.50 | 0 | 0.46 | 0.74 | 33.00 | 0.31 |
| №175 | Рисовая каша с изюмом |  220 | 2.70 | 5.41 | 18.5 | 128.90 | 0.08 | 0.05 | 0.57 | 66.05 | 0.50 |
| №376 | Чай с сахаром.  | 200 | 0.20 | 0.00 | 14.0 | 28.00 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0,40 |  |
| №71 | Хлеб пшеничныйСалат из свежих овощей.Масло сливочное Фрукты яблоки  | 3050 10100 | 2,2810.080.4 | 70,50.47.260.4 | 0,242.30.149.8 | 14,762175.144 | 0,110.06 | 590.2 | 05- | 2011.5138 | 1,10.30.4 |
| **Итого:** |  | **10,78** | **81.38** | **38.0** | **360.41** | **0.38** | **29.5** | **38.86** | **163.35** | **3.72** |
| **День 7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 32 | Масло сливочное  | 15 | 2,1 | 2,6 | 0 | 34 | - | 0,03 | 0,1 | 10 | 0,1 |
| № 302 | Каша рисовая с молоком  | 100 | 5.70 | 4.41 | 25.49 | 162.5 | 0 | 0,77 | 0 | 9.8 | 0.80 |
| № 377№82№71 | Чай с лимоном Борш с капустой и картофелемСалат их помидоров и огурцов  | 200\1520050 | 4.511.451 | 1.143.930.4 | 7.71100.22.3 | 57.3382.0021 | 0,010.04 | 0,01 0.00- | 3.678.235 | 112.5535.5011.5 | 18.420.950.3 |
| -№440 | Булочки сладкие | 50 | 10.0 | 5.05 | 40.49 | 238.46 | 0.33 | 0,05 | 0.27 | 70.61 | 0.95 |
| **Итого:** |  | **24.76** | **16.99** | **176.2** | **685.29** | **0.38** | **0,86** | **17.27** | **249.96** | **21.52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 0,1 | 0 | 1,2 | 0,02 |
| № 302 | Каша гречневая  | 100 | 0.38 | 64.16 | 0.62 | 581.38 | 0 | 0,77 | 0 | 91.11 | 0,80 |
| №96№359№440 | Суп рассольник из курицыВенегретКисель(витамин.третье блюда))Булочки сладкие  | 1006010050 | 0.341.35010.0 | 0.646.1805.05 | 1.955.0616.0440.49 | 9.1254.9660.20238.46 | 0.010.06-0.33 | 0.45--0.05 | 0.8310.25-0.27 | 35.70-4.6570.61 | 0,380.850.030.95 |
| - | Хлеб пшеничный  | 30 | 2.28 | 70,5 | 0,24 | 14,76 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 1,1 |
| **Итого:** |  | **14.45** | **153.7** | **64.5** | **1024.8** | **0.51** | **1.37** | **11.35** | **223.27** | **4.13** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | 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**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 46 | Салат из капусты  | 100 | 1.54 | 0.11 | 10.91 | 48.12 | 0.03 | 1.83 | 29.45 | 47.54 | 0,73 |
| № 302 | Каша пшенич-ная на молоке | 100 | 5,75 | 4.06 | 25.76 | 162.5 | 0 | 0,77 | 0 | 9.8 | 0.80 |
| № 349№309 | Компот из кураги (витамин.третье блюда) Макароны с котлетами из курицыСливочное масло  | 10010 | 0.240.08 | 07.26 | 12.840.14 | 49.1875.1 | 0 | 0,0859 | 0.41 | 9.741 | 0.27 |
| - | Хлеб пшеничныйПеченье  | 2050 | 0.082.2 | 0.31.45 | 5738.55 | 34.8123 | 0,02 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
| **Итого:** |  | **9.89** | **13.18** | **145.2** | **492.7** | **0.05** | **61.69** | **29.86** | **74.08** | **2.2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 111 | Суп вермишеловый из курицы.  | 100 | 0.13 | 0.01 | 0.75 | 3.50 | 0 | 0.46 | 0.74 | 33.0 | 0.31 |
| № 41 | Пюре с рыбой | 150 | 12.56 | 1.35 | 19.95 | 168 | 0,51 | 0,015 | 2.49 | 84.45 | 4.97 |
| № 377 | Чай с лимоном  | 200/15/7 | 4.51 | .1.14 | 7.71 | 57.33 | 0.01 | 0.01 | 3.67 | 112.55 | 18.42 |
| -№71 | Хлеб пшеничный Салат из огурцов и пом.  | 5050 | 1,81 | 0.20.4 | 15,32.3 | 6321 | 0,02 | 0,01 | 0.025 | 12.011.5 | 0,40.3 |
| **Итого:** |  | **20** | **3.1** | **46.01** | **312.83** | **0,54** | **0.49** | **11.92** | **253.5** | **24.4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Фрукты опельсины | 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**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 23 | Сливочное масло  | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 75.1 | - | 59 |  | 1 |  |
| № 302 | Каша пшённая на молокеСуп гороховыйВенегрет | 10020060 | 5.755.491.35 | 4.0654.286.18 | 25.7616.335.06 | 162.5134.7554.96 | 00.10.06 | 0,77 | 8.3310.25 | 9.838.08 | 0.801.030.85 |
| № 348 | Компот из кураги (витам)  | 100 | 0.76 | 0.12 | 20.03 | 79.25 | 0.02 | 0.24 | 0.53 | 23.73 | 0.71 |
| -№440 | Хлеб пшеничный  Булочки сладкие  | 5050 | 1,210.0 | 0,65.05 | 10,340.49 | 52238.46 | 0,020.33 | 0,010.05 | 0.27 | 470.61 | 2.10.95 |
| **Итого:** |  | **24.63** | **77.55** | **118.1** | **797.02** | **0,53** | **60.07** | **19.38** | **147.22** | **6.44** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | 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**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  | Масло сливочное порционное  | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
| № 175№71 | Каша рисовая с сосискамиСоус картофельный с курицой.Салат из свежих помид и огурц. | 22025050 | 2.706.051.31 | 5.415.466.190.4 | 18.4918.574.722.3 | 128.90113.2579.621 | 0.080.0720.06 | 0.05 | 0.5718.5420.485 | 66.0545.317.5811.5 | 0.501.530.840.3 |
| № 375 | Чай сладкий с лимоном  | 200/15/7 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 0.01 | 0.01 | 3.67 | 112.55 | 18.42 |
| - | Хлеб пшеничный Кисель (витаминиз.третье блюда)  | 50 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 2,1 |
| **Итого:** |  | **16.86** | **27.5** | **62.19** | **527.08** | **0.242** | **0.08** | **48.26** | **257.98** | **23.69** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Фрукты яблоки | 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** |