**: «Утверждаю»**

**Директор «МКОУ Кундынская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Г. Гуйдалаев**

**«1» марта 2021 г.**

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

**по МКОУ «Кундынская СОШ» на 2020-2021 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 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| № | Масло сливочное порционное | | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | | 66 |  | 0,1 | 0 | | 1,2 | 0,02 |
| №102  №309  №71 | Суп гороховый с курицой  Макароны с со  сиской  Салат из свежих огур-цов и помидор | | | 200  100  50 | 4.39  8.77  1.0 | 4.22  9.35  0.4 | 13.06  57.93  2.3 | | 107.8  336.51  21 | 0,18  0.16  0.06 | 0.00 | 4.65  5 | | 30.46  1.55  11.5 | 1.62  1.55  0.3 |
| №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  Булочки  Фрукты | | | 30  50 | 30  10.0 | 2,28  5.05 | 70,5  40.49 | | 0,42  238 | 14,7  0.33 | 0  0.05 | 24,6  0.27 | | 10  70.61 | 0,5  0.95 |
| **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 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| №102 | Суп фасольевый скурицой | | | 100 | 2,01 | 0.16 | 5.43 | | 104.75 | 0.04 | 0.46 | 1.21 | | 46.47 | 1.35 |
| №183 | Кашагречневая 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 сливочное  Салат из свежих овощей  Бананы | | | 30  10  100 | 30  0,08  11.56 | 2,28  7,26  8.40 | 70,5  0,14  30.09 | | 0,42  75,1  234.73 | 14,7  0.40 | 0,  59  0.01 | 24,6  4.05 | | 10  1  73.66 | 0,5  5.48 |
| **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 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| № | Масло сливочное порционное | | | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | | 75,1 | - | 59 | - | | 1 | 0,02 |
| №4  №49 | Макароны с сосисками  Салат витаминный | | | 150  100 | 7,44  8.29 | 8,39  6.80 | 22,62  24.73 | | 232,22  198.93 | 0,08  0.27 | 21,01  0.27 | 18.9 | | 26,81  74.81 | 2,01  3.48 |
| №382  №349 | Какао с молоком  Компот из сухофруктов(витаминиз. Третье блюда) | | | 100  200 | 2,86  0.04 | 2,889  0.00 | 19,21  24.76 | | 109,49  94.20 | 0,03  0.01 | 0,01  0.00 | 0,96  1.08 | | 89.71  6.40 | 0,46  0.18 |
| - | 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 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
| № | Масло сливочное порционное | | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | | 66 | - | 0,1 | | - | 1,2 | 0,02 |
| №312  №229 | Пюре из картофеля.  Рыба отворная | | | 100  75 | 2.34  5.15 | 16.71  4.14 | 3.79  3.74 | | 174.02  82.78 | 0,03  0.06 | 0.18  1.52 | | 1.09  2.36 | 0.18  35.49 | 0.25  0.66 |
| № 349 | Компот из сухофр.(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 пшеничный  Венегрет  Овошной  Печенье | | | 30  100  50 | 30  5.61  2.2 | 2,28  4.09  1.45 | 70,5  18.98  38.55 | | 0,24  130.52  166.5 | 16,2  0.20 | 0,43  0.01 | | 24,6  11.44 | 10  38.64 | 0,5  2.44 |
| **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 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| № 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 фасолевыйс макаронными изделиями, с  курицой  Салат с капустой | | | 100  100 | 2.01  1.54 | 0.16  0.11 | 5.43  10.91 | | 29.92  48.12 | 0.04  0.03 | 0.46  1.83 | 1.21  29.45 | | 46.47  47.54 | 1.35  0.73 |
| - | 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 | | | 30  100 | 2,28  0.44 | 70,5  0.34 | 0,24  10.38 | | 14,76  47 | 0,11  0.06 | 0 | 0  10 | | 20  12 | 1,1  0.5 |
| **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 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
| № 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 пшеничный  Салат из свежих овощей.  Масло сливочное  Фруктыяблоки | | | 30  50  10  100 | 2,28  1  0.08  0.4 | 70,5  0.4  7.26  0.4 | 0,24  2.3  0.14  9.8 | 14,76  21  75.1  44 | | 0,11  0.06 | 59  0.2 | 0  5  - | | 20  11.5  1  38 | 1,1  0.3  0.4 |
| **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 картофелем  Салат их помидоров и огурцов | | | 200\15  200  50 | 4.51  1.45  1 | 1.14  3.93  0.4 | 7.71  100.2  2.3 | | 57.33  82.00  21 | 0,01  0.04 | 0,01  0.00  - | 3.67  8.23  5 | | 112.55  35.50  11.5 | 18.42  0.95  0.3 |
| -№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 курицы  Венегрет  Кисель(витамин.третье блюда))  Булочки сладкие | | | 100  60  100  50 | 0.34  1.35  0  10.0 | 0.64  6.18  0  5.05 | 1.95  5.06  16.04  40.49 | | 9.12  54.96  60.20  238.46 | 0.01  0.06  -  0.33 | 0.45  -  -  0.05 | 0.83  10.25  -  0.27 | | 35.70  -  4.65  70.61 | 0,38  0.85  0.03  0.95 |
| - | 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 Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| № 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 изкураги(витамин.третье блюда)  Макароны с котлетами из курицы  Сливочное масло | | | 100  10 | 0.24  0.08 | 0  7.26 | 12.84  0.14 | | 49.18  75.1 | 0 | 0,08  59 | 0.41 | | 9.74  1 | 0.27 |
| - | Хлеб пшеничный  Печенье | | | 20  50 | 0.08  2.2 | 0.3  1.45 | 57  38.55 | | 34.8  123 | 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. | | | 50  50 | 1,8  1 | 0.2  0.4 | 15,3  2.3 | | 63  21 | 0,02 | 0,01 | 0.02  5 | | 12.0  11.5 | 0,4  0.3 |
| **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 Обед** | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 23 | Сливочное масло | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 75.1 | - | 59 |  | 1 |  |
| № 302 | Каша пшённая  на молоке  Суп гороховый  Венегрет | 100  200  60 | 5.75  5.49  1.35 | 4.06  54.28  6.18 | 25.76  16.33  5.06 | 162.5  134.75  54.96 | 0  0.1  0.06 | 0,77 | 8.33  10.25 | 9.8  38.08 | 0.80  1.03  0.85 |
| № 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 | 50  50 | 1,2  10.0 | 0,6  5.05 | 10,3  40.49 | 52  238.46 | 0,02  0.33 | 0,01  0.05 | 0.27 | 4  70.61 | 2.1  0.95 |
| **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 Обед** | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
| № 175  №71 | Каша рисовая с сосисками  Соус картофельный с курицой.  Салат из свежихпомид и огурц. | 220  250  50 | 2.70  6.05  1.3  1 | 5.41  5.46  6.19  0.4 | 18.49  18.57  4.72  2.3 | 128.90  113.25  79.6  21 | 0.08  0.072  0.06 | 0.05 | 0.57  18.54  20.48  5 | 66.05  45.3  17.58  11.5 | 0.50  1.53  0.84  0.3 |
| № 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** |