**Согласовано: Утверждаю:**

**Начальник ТО Управления Роспотребнадзора Директор МКОУ**

**по РД в Кулинском районе «Щаринская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Сулейманова \_ \_\_\_\_\_\_\_\_М.Д.Ибрагимова**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2020 год «\_\_30\_\_» \_сентября \_ 2020 год**

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

**МКОУ «Щаринская СОШ им.Шуаева Т.И.» 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| №  225  1990г | Масло сливочное порционное | | | | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | | 66 | 0, | 0,1 | 0 | 1,2 | 0,02 |
| №264  1997 | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | | | | | 200 | 5,92 | 8,6 | 41,7,5 | | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 0,9 |
| №120  1998 | Чай с сахаром | | | | | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | | 106 | 0,04 | 0,15 | 1,4 | 126 | 0,5 |
| №176-2005г  №68 2002г | Хлеб пшеничный  Яйцо отварное | | | | | 30  1ш. | 30  5,1 | 2,28  4,6 | 70,5  0,3 | | 0,42  63 | 14,7  0,03 | 0  0,! | 24,6 | 10  22,0 | 0,5  1 |
| **Итого:** | | | | | |  | **44,12** | **25,18** | **133,2** | | **534,78** | **15,03** | **81,35** | **27,2** | **196,9** | **2,92** |
| 859  2005г. | | Компот из свежих груш | | | | **200** | **0.2** | **0.2** | **22.3** | | **110** | **0.02** |  |  | **12** | **0.8** |
| **Итого** | | | | | | **200** | **0.2** | **0.2** | **22.3** | | **110** | **0.02** |  |  | **12** | **0.8** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| №29  2006 | Сыр порционный | | | | | 20 | 1,39 | 1,77 | 0 | | 21,84 | - | 0,05 | 0,18 | 210 | 0,24 |
| №48  2009 | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | -200 | 12,5 | 12,5 | 63 | | 335 | 0,06 | 0,16 | 1,4 | 144 | 0,4 |
| №37  1989 | Чай с молоком | | | | | 200 | 1.4 | 1,6 | 16,4 | | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 0,4 |
| №208 2010г-  №337 2008г | Хлеб пшеничный.  Масло сливочное | | | | | 30  10 | 30  0,08 | 2,28  7,26 | 70,5  0,14 | | 0,42  75,1 | 14,7 | 0,  59 | 24,6 | 10  1 | 0,5 |
| **Итого:** |  | | | | |  | **45,37** | **25,41** | **159,4** | | **518,36** | **14,78** | **59,29** | **26,18** | **398** | **1,54** |
|  | **Сок яблочный** | | | | | **100** | **0.6** | **0.2** | **18.2** | | **83** | **0.02** | **0.02** | **3.6** | **13** | **2.5** |
| **Итого** | | | | | | **100** | **0.6** | **0.2** | **18.2** | | **83** | **0.02** | **0.02** | **3.6** | **13** | **2.5** |
| **№ 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| № 65  1992 | Масло сливочное порционное | | | | | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | | 75,1 | - | 59 | - | 1 | 0,02 |
| №57  1991 | Макароны отварные запеченные с яйцом | | | | | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,62 | | 232,22 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 2,01 |
| №59  2010 | Какао с молоком сгущенным | | | | | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 0,56 |
| - | Хлеб пшеничный | | | | | 30 | 30 | 2,28 | 70,5 | | 0,24 | 14,7 | 0 | 24,6 | 10 | 0,5 |
| **847 2003г** | | | **Яблоко** | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | | **47** | **0.03** |  | **10** | **10** | **2.2** |
| **Итого** | | | | | | **100** | **40,56** | **21,12** | **122,2** | | **508,46** | **14,84** |  | **35,575** | **138,31** | **5,29** |
| **№ 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 4** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| № 13  1994 | Масло сливочное порционное | | | | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | | 66 | - | 0,1 | - | 1,2 | 0,02 |
| №43  2002 | Каша молочная из манной крупы | | | | | 150/5 | 4,68 | 4,58 | 14,55 | | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1.09 | 144.13 | 0.3 |
| № 97  2005 | Чай с, лимоном | | | | | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,3 | | 61,62 | 1,4 | 0,34 | 0.06 | 190 | 1,4 |
| №354 2006г-  №303 2004г | Хлеб пшеничный  Сосиска отварная | | | | | 30  60 | 30  6.24 | 2,28  12 | 70,5  12.72 | | 0,24  134.4 | 16,2  0.02 | 0,43 | 24,6 | 10  14.4 | 0,5  1.08 |
| **Итого:** | | | | | |  | **41.09** | **26.07** | **113.2** | | **381.24** | **17,7** | **37.59** | **25.75** | **359.73** | **3.3** |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| - | Груша свежая | | | | | 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** |
| **День 5** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| № 25  2004 | Сыр порционный | | | | | 20 | 1.39 | 1.77 | 0 | | 336 | 0.108 | 0,35 | 0.89 | 271.68 | 1.01 |
| № 43  2010 | Суп фасолевый с макаронными изделиями | | | | | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | | 104.75 | 0,11 |  | 8.25 | 24.6 | 1.09 |
| - | Яблоко | | | | | 100 | 0.4 | 0,4 | 9.8 | | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 0,4 |
| № 92  2008 | Чай с сахаром  ЛИМОНОМ | | | | | 200 | 0.2 | 0 | 17.2 | | 91 |  |  | 2.86 | 15.74 | 0,64 |
| №243 2008Г | Хлеб пшеничный | | | | | 30 | 2,28 | 70,5 | 0,24 | | 14,76 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 1,1 |
| **Итого:** | | | | | |  | **26.27** | **92.63** | **68.87** | | **590.51** | **0.388** | **0.55** | **12** | **369.98** | **4.24** |
| **№ 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| № 65  1997г | Масло сливочное порционное | | | | | 5 |  | 4.1 | 0,05 | 37.5 | | 0 | 29.5 | - | 0.5 | - |
| №89  1997г | Суп гороховый. | | | | | 250 | 5,49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | | 0,23 |  | 5.81 | 38.08 | 2.03 |
| №79  2010г | Чай с молоком | | | | | 200 | 1.6 | 1.5 | 12.4 | 86 | | 0,01 |  | 0.6 | 67.4 | 0,08 |  |
| №215 2005г | Хлеб пшеничный  Салат из свежей капусты | | | | | 30  100 | 2,28  1.41 | 70,5  5.08 | 0,24  9.02 | 14,76  87.4 | | 0,11  0.03 |  | 0  32.45 | 20  37.37 | 1,1  0.51 |
| **Итого:** | | | | | |  | **10,78** | **81.38** | **38.0** | **360.41** | | **0.38** | **29.5** | **38.86** | **163.35** | **3.72** |
| **День 7** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| № 32  2010г | Масло сливочное | | | | | 15 | 2,1 | 2,6 | 0 | | 34 | - | 0,03 | 0,1 | 100 | 0,1 |
| № 47  2010г | Каша рисовая с молоком | | | | | 150 | 3,5 | 3,0 | 28,0 | | 160 | 0,08 | 0,18 | 1,4 | 132 | 1,0 |
| № 95  2010г | Чай с сахаром | | | | | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | | 106 | 0,04 | 0,15 | 1.4 | 126 | 0,5 |
| - | Хлеб пшеничный | | | | | 100 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | | 63 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
| **Итого:** | | | | | |  | **10,4** | **9,0** | **59,0** | | **363** | **0,15** | **0,37** | **2,9** | **364** | **1,9** |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| - | Банан | | | | | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| № 38  2010г | Масло сливочное порционное | | | | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | | 66 | 0 | 0,1 | 0 | 1,2 | 0,02 |
| № 63  2010г | Каша рисовая молочная жидкая | | | | | 150 | 10,24 | 13,2 | 65,22 | | 330 | 0,1 | 0,16 | 2,6 | 240 | 0,51 |
| №75  2010г | Капуста тушенная | | | | | 50 | 0.93 | 2.16 | 11.51 | | 71.18 | 0,08 | 10.5 | 10.5 | 7.32 | 0,58 |
| - | Хлеб пшеничный | | | | | 30 | 2,28 | 70,5 | 0,24 | | 14,76 | 0,11 | 0 | 0 | 20 | 1,1 |
| **Итого:** | | | | | |  | **13.55** | **93.06** | **77.07** | | **481.86** | **0,29** | **10.76** | **13.1** | **268.52** | **1.63** |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| - | Сок фруктовый | | | | | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| № 45  1997г | Салат из свеклы | | | | | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | | 56.34 | 0.01- |  | 5.7 | 21.09 | 0,8 |
| № 88  2010г | |  | | --- | | Борщ из свежей капусты с говядиной | | | | | | 250/10 | 1.75 | 4.89 | 8.44 | | 84.75 |  |  | 18.46 | 43.33 | 0.8 |
| № 99  2010г | Компот из кураги | | | | | 200 | 3,0 | 2,6 | 17,0 | | 106 | 0,04 | 0,16 | 1,4 | 130 | 0,6 |
| - | Хлеб пшеничный  Яйца отварные | | | | | 50  1ш. | 1,8  5.1 | 0,9  4.6 | 15,3  0.3 | | 63  63 | 0,02  0.03 | 0,01  0.01 | 0 | 6  22.0 | 0,4  1 |
| **Итого:** | | | | | |  | **15.86** | **15.35** | **63.42** | | **448.34** | **0.22** | **0.36** | **8.5** | **323.09** | **3.8** |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| - | Груша свежая | | | | | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| № 39  2010г | Масло сливочное порционное | | | | | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
| № 41  2010г | Каша гречневая | | | | | 150 | 8,2 | 7,4 | 53,8 | | 140 | 0,12 | 0,18 | 1,0 | 124 | 1,6 |
| № 74  2010г | Какао со сгущенным молоком | | | | | 150 | 2,64 | .2.79 | 19.12 | | 108.9 | 0,03 | 0,075 | 0.975 | 91.5 | 0,56 |
| - | Хлеб пшеничный  Компот из свежих яблок | | | | | 50  200 | 1,8  0.2 | 0.2  0.2 | 15,3  22.3 | | 63  110 | 0,02 | 0,01 | 00.02 | 12.0 | 0,4  0.8 |
| **Итого:** | | | | | |  | **12.94** | **18,9** | **110.6** | | **496.9** | **0,17** | **0.275** | **1.99** | **228.5** | **3.36** |
|  | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |