**Согласовано: Утверждаю:**

 **Начальник ТО Управления Роспотребнадзора ДИРЕКТОР МКОУ**

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

 **\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Сулейманова\_ С.О. Ибрагимов**

 **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2022 год «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2022 год**

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

**МКОУ «Хунинская ООШ »им. Б.Ш. Буттаева на 2022-2023 учебный год.**

**Возрастная категория: 7-11лет**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 1 Обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное  | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 0,00 | 88,50 | 0,00 | 1,50 | 0,00 |
|  | Суп фасолевый с картоф. мясом | 100 | 2.01 | 0.16 | 5,43 | 104,75 | 0,04 | 0.46 | 1,21 | 46,47 | 1.35 |
|  | Каша рисовая, молочная, вязкая. | 120 | 3,7 | 6,1 | 29 | 229 | 0.00 | 0,00 | 0 | 5 | 0,5 |
|  | Салат из свежих огурцов и помидоров | 50 | 1.0 | 0.4 | 2.3 | 21 | 0.06 |  | 5 | 11.5 | 0.3 |
|  | 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 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,03 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Яйца отварные | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0.03 | 0,04 | 5,9 | 22,6 | 1,0 |
|  | Фрукты бананы | 1шт | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 55 | 0,02 |  |  | 22 | 2,7 |
| **Итого:** |  | **15,28** | **24.28** | **93,72** | **773,45** | **0,16** | **89** | **13,19** | **115,22** | **6,03** |

.

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 2 Обед** |
| **1** | Суп гороховый с курицей, картофелем | 150 | 2,9 | 2,42 | 3,7 | 48,32 | 0.04 | 0.13 | 5,84 | 28,96 | 1.03 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 0,07 | 0,77 | 0 | 9,8 | 0,80 |
| 3 | Кисель (витаминизация третьих блюд) | 100 | 1,20 | 1,33 | 10,27 | 55,3 | 0.01 |  | 0,54 | 50,16 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0, | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 0,00 | 88,50 | 0,00 | 1,50 | 0,00 |
|  | Салат винегрет- овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0.04 | 0.00 | 6,5 | 13.92 | 0,51 |
|  | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Фрукты яблоки |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,02 | 0 | 38 | 0,4 |
| **Итого:** |  | **17,82** | **29,44** | **111,62** | **782,05** | **0,18** | **89,42** | **12,84** | **142,34** | **2,8** |

День 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 3 Обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №6/14 | Масло сливочное  | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,154 | 112.50 | . | 88,50 | 0,00 | 1,50 | 0,00 |
| №1/102 | Плов с курицейи чечевицей | 50/100 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 | 0,08 | 21,01 |  | 36 | 34 |
| №5/17 | Салат из белокачанной капусты с горохом. | 60 | 0,96 | 6,06 | 1,95 | 67,58 | 0 | 0 | 11,35 | 0,00 | 0,00 |
| №1/2 | Суп молочный сМакаронными изделиями | 200 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 148 | 0 | 0 | 0 | 36,62 | 1,29 |
| №20/349 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0,00 | 0,00 | 2,8 | 14,2 | 0,4 |
| ПР | Компот из кураги | 100 | 0.76 | 0.12 | 20,03 | 79,25 | 0.02 | 0.24 | 0,53 | 23,73 | 0.71 |
| №17/20 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Фрукты груши |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **30,71** | **33,46** | **113,64** | **863,94** | **0,1** | **109,75** | **14,68** | **111,75** | **36,4** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 4 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 | Борщ с мясом. | 250/100 | 2,50 | 2,75 | 13,51 | 90 | 0,05 | 0.00 | 10,75 | 57,50 | 1,25 |
| №22/309 | Макароны отварные с котлетами | 100/60 | 8,7/9,4 | 9,4/1,6 | 57/9,9 | 306 | 0.16/0 | 0/0 | 0/0,5 | 1,55/0 | 1,55/0 |
| №31/342 | Компот из свежих фруктов Печенье | 200 | 0,04 | 0,0 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 0,00 | 1.08 | 6.40 | 0.18 |
| № 29/604 | Салат из свеклы, с зеленым горошком | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 | 0 |  | 0 | 16,45 | 0,61 |
| ПР- | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № 8/53 | Фрукты бананы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **28,56** | **31,73** | **166,24** | **913,7** | **0,22** | **59** | **12,33** | **82,9** | **3,59** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 5 Обед** |
| № 147/277 | Пюре из картофеля, с котлет. говядины | 150 | 12.56 | 1,35 | 19.95 | 168 | 0.51 | 0.15 | 2,49 | 84,45 | 4,97 |
|  № 26/11 | Суп картофель с макаронными изделиями, сговядиной | 200 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 148,87 | 0.00 | 0.00 | 0,00 | 35,62 | 1.29 |
| №13/67 | Салат винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 0,00 | 6,5 | 13,92 | 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 | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |  | 0 | 0 | 0 |  |
| № 17/209 | Яйца отварные | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 |  |  | 22,6 | 1,0 |
|  | Фрукты-яблоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **29,27** | **16,91** | **92,38** | **647,1** | **0.67** | **0,15** | **12,29** | **220,95** | **8,23** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 6 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 блюд | 100 | 0.76 | 0.12 | 20.03 | 79,25 | 0.02 | 0.24 | 0,53 | 23,73 | 0.71 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| №27/71 | Салат из моркови с зеленым горош. | 50 | 0,98 | 5,05 | 3,27 | 66,21 | 0 | 0 | 2,69 | 0 | 0 |
| №6/14 | Фрукты | 10 | 0.00 | 8,20 | 0.10 | 75.00 | 0.00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| **Итого:** |  | **14,22** | **28,82** | **90,41** | **671,36** | **0.05** | **59.26** | **26,12** | **279,31** | **3,96** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 7 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 | Суп рисовая, молочная | 200 | 7,34 | 0,6 | 20,15 | 127,35 | 0 | 0 | 5,33 | 0 | 0 |
| №11\20 | Салат из свежих огурцы помид. | 50 | 1,0 | 0.4 | 2,3 | 21 | 0,06 | - | 5 | 11,5 | 0.03 |
| №29/604 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № 17/20 | Яйцо отварное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0 | 22 | 1,0 |
| **Итого:** |  | **28,97** | **32,42** | **162,44** | **947,16** | **0.26** | **88,55** |  **11,41** | **41,45** | **2,73** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 8 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 | Суп с мясом с макаронными изделиями | 100 | 2,7 | 7,2 | 13,35 | 123,9 | 0.00 | 0.00 | 14,1 | 54 | 1,35 |
| № 45/45 | Винегрет овощной | 60 | 0.82 | 3,71 | 5.06 | 56.88 | 0.04 | 0,00 | 6,15 | 13,92 | 0.51 |
| № 24/360 | Кисель(витамин.третьих блюд) | 100 | 1,20 | 1,33 | 10,27 | 50,16 | 0,01 | 0 | 0,54 | 5,83 | 0.06 |
| №19/377 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 0,01 | 0,01 | 3,67 | 112.55 | 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** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 9 Обед** |
| № 207/5 | Салат из квашенной капусты 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 |
| № 20/34 | Компот изсвежих фруктов(витаминизация третьих блюд )  | 100 | 0.76 | 0,12 | 20,93 | 79,25 | 0.02 | 0,24 | 0,53 | 23,73 | 0.71 |
| №14/ | Каша рассыпчатая пшенная с мясом | 150 | 3,7 | 6,1 | 29 | 229 | 0,00 | 0,00 | 0 | 5 | 0,5 |
| №6/1 | Сливочное масло | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| № 17/20 | Яйцо отварное | 1ш | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 |  |  | 22,0 | 1 |
| № 54/12 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0.16 | 9,84 | 47 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| № 29/60 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37.2 | 168,5 |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **0,4** | **0,3** | **6,2** | **36** | **0,02** | **0,03** | **138,6** | **31** | **0,6** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 10 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 | Суп фасолевый с картоф. мясом | 100 | 2.01 | 0.16 | 5,43 | 104,75 | 0,04 | 0.46 | 1,21 | 46,47 | 1.35 |
| №5/17 | Каша рисовая, молочная, вязкая. | 120 | 3,7 | 6,1 | 29 | 229 | 0.00 | 0,00 | 0 | 5 | 0,5 |
| №1/2 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 50 | 1.0 | 0.4 | 2.3 | 21 | 0.06 |  | 5 | 11.5 | 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 | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,03 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| №17/20 | Яйца отварные | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0.03 | 0,04 | 5,9 | 22,6 | 1,0 |
|  | Фрукты бананы | 1шт | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 55 | 0,02 |  |  | 22 | 2,7 |
| **Итого:** |  | **15,28** | **24.28** | **93,72** | **773,45** | **0,16** | **89** | **13,19** | **115,22** | **6,03** |

**День 11**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 11 Обед** |
|  6/14 | Сливочное масло  | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 75.1 | - | 59 |  | 1 |  |
| 28/2 | Каша манная, молочная | 170 | 5.28 | 6.02 | 26.27 | 182 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 |
| 12/9 | Суп макаронных изделий с мясом | 100 | 2,7 | 7,2 | 13,35 | 123,9 | 0.00 | 0,00 | 14,1 | 54 | 1.35 |
| 13/6 | Венегрет овощной  | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0.04 | 0.00 | 6,5 | 13,92 | 0,51 |
| 24/36 | Кисель(витаминизация третьих блюд) | 100 | 1,20 | 1,33 | 10,27 | 55,35 | 0.01 | 0 | 0.54 | 50,16 | 0.06 |
|  17/20 | Яйцо отварное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,52 | 22,0 | 1 |
| ПР | Хлеб пшеничный  | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 | 0 | 0,16 | 2,92 | 6,4 |
| №29/604 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого:** |  | **15,28** | **24.28** | **93,72** | **773,45** | **0,16** | **89** | **13,19** | **115,22** | **6,03** |

**День 12**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал).** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **День 12 Обед** |
|  | Масло сливочное  | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
| №6/14 | Плов счечевицей и курицей | 100/50 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 36 | 1,0 |
| №1/102 | Суп молочный | 200 | 5,76 | 6,63 | 18.28 | 156 | 0 | 0 | 0 | 199,75 | 0,22 |
| №5/17 | Салат из свежихпомид и огурцов | 50 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 | 0,5 | 2,3 | 5 | 11.5 | 0.3 |
| №1/2 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| №20/349 | Хлеб пшеничный  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 | 0 | 0,16 | 2,92 | 6,4 |
| ПР | Компот из сухофр. (витаминиз.третьих блюд) | 100 | 0 | 0 | 16.04 | 60.20 | 0 | 0 | 0 | 4.65 | 0.03 |
| **Итого:** |  | **15,28** | **24.28** | **93,72** | **773,45** | **0,16** | **89** | **13,19** | **115,22** | **6,03** |