**Согласовано: Утверждаю:**

**Начальник ТО Управления Роспотребнадзора Директор МКОУ**

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

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Сулейманова \_ \_\_\_\_\_\_\_Г.М.Лугуев**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021 год «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_ 2021 год**

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

**МКОУ «Хурхинская СОШ» на 2021-2022 учебный год.**

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | |  | | --- | | В1 | | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07КБ19 | Каша гречневая тушенная с овощами | 150 | 8,4 | 5,4 | 34,6 | 224 | 0,18 |  |  |  | 12,9 | 248 | 121,84 | 4,18 |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |  |  |  |  | 0,13 |  | 0,01 | 0,01 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб пшеничный | 45 | 2,93 | 0,45 | 15,5 | 77 | 0,05 | 0,02 |  |  | 99 | 116 |  | 0,02 |
| ПОРЦМАС | Масло сливочное порционное | 10 | 0,4 | 0,72 | 1,6 | 54 |  |  |  |  | 1,26 | 2,4 |  |  |
|  | Суп картофельный с лапшой домашней | 250 | 2,3 | 2,2 | 14,3 | 88 | 0,08 |  |  |  | 15,1 |  | 20,9 | 0,86 |
| Д07ИЦ19 | Кефир | 100 | 2,81 | 0,04 | 3,62 | 26 | 0,03 | 0,28 |  |  | 110,9 | 103 | 13,05 | 0,09 |
|  | **Всего в Завтрак** |  | **16,9** | **8,83** | **79,6** | **504** | **0,34** | **0,3** | **0** | **0** | **239** | **470** | **155,8** | **5,16** |

2день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | | | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|
|  | |  | |  | | | Б | | Ж | | У | |  | | --- | | (ккал) | | | | | В1 | | | С | | А | | Е | Са | | Р | | Мg | Fe |
|
| 1 | | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | | | 8 | | | 9 | | 10 | | 11 | 12 | | 13 | | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕО19 | | Каша рисовая молочная | | 150 | | | 4,3 | | 5,8 | | 29,8 | 190 | | | 0,38 | | |  | |  | |  | 87,51 | | 141,1 | | 25 | 0,4 |
| Д07ЖД19 | | Какао с молоком | | 200 | | | 2,4 | | 2,3 | | 10,2 | 69 | | | 0,02 | | | 0,39 | |  | |  | 81,09 | | 101,1 | | 14,68 | 0,37 |
| ХЛЕБПШН | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | 1,95 | | 0,3 | | 10,35 | 51 | | | 0,03 | | | 0,02 | |  | |  | 66 | | 77,4 | |  | 0,02 |
| Д07ДА19 | | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | | 200 | | | 1,47 | | 4,4 | | 6,67 | 73 | | | 0,04 | | | 9,59 | |  | |  | 25,95 | | 33,35 | | 15,23 | 0,56 |
| ПОРЦПОВ | | Повидло порц. | | 20 | | | 0,1 | |  | | 13,76 | 55 | | |  | | | 0,48 | | 1 | |  | 2,4 | |  | |  | 0,2 |
|  | | **Всего в Завтрак** | |  | | | **10,22** | | **12,8** | | **70,78** | **438** | | | **0,47** | | | **10,48** | | **1** | | **0** | **263** | | **353** | | **54,91** | **1,55** |
| 3день  N рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|
|  |  | |  | | Б | Ж | | У | | |  | | --- | | (ккал) | | | | | В1 | С | | А | Е | | Са | | Р | | | Мg | | Fe | | |
|
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | | 8 | 9 | | 10 | 11 | | 12 | | 13 | | | 14 | | 15 | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЯБ19 | Каша геркулесовая молочная с яблоками | | 150 | | 2,3 | 5 | | 5,97 | | 70 | | | 0,02 | 0,37 | | 0,01 |  | | 74,06 | | 68,4 | | |  | | 0,05 | | |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром | | 200 | | 0,1 | 0,02 | | 9,9 | | 35 | | |  |  | |  |  | | 0,13 | |  | | | 0,01 | | 0,01 | | |
| ХЛЕБПШН | Хлеб пшеничный | | 30 | | 1,95 | 0,3 | | 10,35 | | 51 | | | 0,03 | 0,02 | |  |  | | 66 | | 77,4 | | |  | | 0,02 | | |
| Д07ДИ19 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | 200 | | 1,33 | 3,87 | | 9,33 | | 77 | | | 0,03 | 6,37 | |  |  | | 23,6 | | 96,2 | | | 16,28 | | 0,77 | | |
| ПОРЦМАС | Масло сливочное порционное | | 8 | | 0,4 | 0,72 | | 1,6 | | 54 | | |  |  | |  |  | | 1,26 | | 2,4 | | |  | |  | | |
|  | **Всего в Завтрак** | |  | | **6,08** | **9,91** | | **37,15** | | **287** | | | **0,08** | **6,76** | | **0,01** | **0** | | **165,05** | | **244,4** | | | **16,29** | | **0,85** | | |

4день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|
|  |  |  | Б | Ж | У | |  | | --- | | (ккал) | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕХ19 | Каша пшенная молочная | 150 | 5,6 | 6,6 | 26,4 | 187 | 0,13 | 0,4 |  |  | 96,9 | 276,73 | 33,7 | 0,88 |
| Д07РД19 | Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,13 | 0,04 | 6,27 | 25 |  | 1,12 |  |  | 2,63 | 1,34 | 0,73 | 0,08 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб пшеничный | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,4 | 51 | 0,03 | 0,02 |  |  | 66 | 77,4 |  | 0,02 |
|  | Тефтели из говядины | 70 | 9,9 | 8,2 | 8,5 | 148 | 0,06 | 2,52 |  |  | 30,78 |  | 20,73 | 0,94 |
| ПОРЦСЫР | груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 6,2 | 436 | 0,02 | 138,6 |  |  | 31 |  |  | 0,6 |
|  | **Всего в Завтрак** |  | **17,98** | **15,44** | **57,7** | **847** | **0,24** | **142,66** | **0** | **0** | **227,3** | **355,47** | **55,16** | **2,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

5день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|
|  |  |  | Б | Ж | У | |  | | --- | | (ккал) | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕВ19 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 0,63 | 20,13 | 136 | 136 | 0,11 | 10,4 |  | 35,63 | 208,95 | 28,5 | 1,04 |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |  |  |  |  | 0,13 |  | 0,01 | 0,01 |
| ЯСПЕЧ20 | Печенье | 20 | 2 | 1 | 18 | 83 | 0,01 |  |  |  | 5,1 |  |  | 0,37 |
| Д07РЮ19 | Котлеты из говядины | 60 | 9,36 | 12,96 | 9,96 | 196 | 0,05 | 0,06 |  |  | 25,02 | 100,8 | 18,95 |  |
| ХЛЕБПШН | Хлеб пшеничный | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,35 | 51 | 0,03 | 0,02 |  |  | 66 | 77,4 |  | 0,02 |
|  | **Всего в Завтрак** |  | **16,41** | **14,91** | **68,34** | **501** | **136,09** | **0,19** | **10,4** | **0** | **131,88** | **387,15** | **47,46** | **1,44** |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | |  | | --- | | В1 | | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕИ19 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,28 | 4,68 | 29,9 | 194 | 0,16 |  |  |  | 11,18 |  | 105,6 | 3,62 |
| Д07ЖГ19 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,1 | 2,1 | 111 | 70 | 0,03 | 0,52 |  |  | 105,86 | 157 | 12,18 | 0,11 |
| ПОРЦМАС | Масло сливочное порционное | 8 | 0,4 | 0,72 | 1,6 | 54 |  |  |  |  | 1,26 | 2,4 |  |  |
| ПОРЦСЫР | Сыр порционный | 10 | 2,44 | 2,36 |  | 31 | 0,02 | 0,11 |  |  | 91,52 |  |  | 0,04 |
| Д07ДЛ19 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,13 | 2 | 15,07 | 89 | 0,01 | 5,28 |  |  | 10,96 | 149 | 16,73 | 0,69 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб пшеничный | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,35 | 51 | 0,03 | 0,02 |  |  | 66 | 77,4 |  | 0,02 |
|  | **Всего в Завтрак** |  | **16,3** | **12,16** | **167,92** | **489** | **0,25** | **5,93** | **0** | **0** | **286,78** | **385** | **134,5** | **4,48** |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | |  | | --- | | В1 | | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ИЦ19 | Кефир | 100 | 2,81 | 0,04 | 3,62 | 26 | 0,03 | 0,28 |  |  | 110,88 | 103,31 | 13,05 | 0,09 |
| Д07ЕС19 | Каша "Дружба" | 150 | 4,7 | 6,1 | 25,1 | 174 | 0,09 | 0,4 |  |  | 95,32 | 244,81 | 27,8 | 0,6 |
| Д07РД19 | Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,13 | 0,04 | 6,27 | 25 |  | 1,12 |  |  | 2,63 | 1,34 | 0,73 | 0,08 |
| Д07ЕГ19 | Картофель тушенный с овощами | 150 | 3,3 | 9,15 | 22,65 | 189 | 0,14 | 12,39 |  |  | 24,24 | 72,75 | 37,01 | 1,44 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб пшеничный | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,35 | 51 | 0,03 | 0,02 |  |  | 66 | 77,4 |  | 0,02 |
|  | **Всего в Завтрак** |  | **25,83** | **24,61** | **64,42** | **582** | **0,19** | **3,12** | **0** | **0** | **288,08** | **613,15** | **62,71** | **2,82** |

8день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|
|  |  |  | Б | Ж | У | |  | | --- | | (ккал) | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕФ19 | Каша манная молочная | 150 | 3,8 | 5,9 | 17,6 | 138 | 0,04 | 0,41 |  |  | 95,45 | 79,1 | 13,07 | 0,24 |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |  |  |  |  | 0,13 |  | 0,01 | 0,01 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб пшеничный | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,35 | 51 | 0,03 | 0,02 |  |  | 66 | 77,4 |  | 0,02 |
| Д07ПИ19 | Плов с изюмом | 150 | 4 | 15 | 40 | 292 | 0,01 |  | 0,01 | 0 | 15 | 0,4 | 30 | 0,66 |
| ПРСОКДЕ | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 92 | 0,07 | 1 |  |  | 16 |  |  | 0,1 |
| ПОРЦСЫР | Сыр порционный | 10 | 2,44 | 2,36 |  | 31 | 0,02 | 0,11 |  |  | 91,52 |  |  | 0,04 |
|  | **Всего в Завтрак** |  | **5,85** | **6,22** | **37,85** | **224** | **0,07** | **0,43** | **0** | **0** | **161,58** | **156,5** | **13,08** | **0,27** |

9день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | |  | | --- | | В1 | | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕНР9 | Каша рисовая рассыпчатая с овощами | 140 | 5,6 | 4,67 | 29,87 | 215 | 0,14 | 7,91 | 0,01 |  | 83,93 | 33,45 | 54,69 | 1,46 |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |  |  |  |  | 0,13 |  | 0,01 | 0,01 |
| Д07РЦ19 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 17,04 | 18,72 | 4,44 | 254 | 0,05 | 1,32 |  |  | 14,62 | 89,8 | 23,76 | 2,35 |
| ХЛЕБПШН | Хлеб пшеничный | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,35 | 51 | 0,03 | 0,02 |  |  | 66 | 77,4 |  | 0,02 |
|  | **Всего в Завтрак** |  | **24,69** | **23,71** | **54,56** | **555** | **0,22** | **9,25** | **0,01** | **0** | **164,68** | **200,7** | **78,46** | **3,84** |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | |  | | --- | | В1 | | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Д07ЕЯ19 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,3 | 3,4 | 26,7 | 157 | 0,05 |  |  |  | 7,44 | 64,9 | 5,85 | 0,59 |
| Д07ЖА19 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,47 | 1,47 | 8,27 | 51 | 0,01 | 0,25 |  |  | 52,81 |  | 6,07 | 0,07 |
| Д07РЮ19 | Котлеты из говядины | 60 | 9,36 | 12,96 | 9,96 | 196 | 0,05 | 0,06 |  |  | 25,02 | 100,8 | 18,95 |  |
| ХЛЕБПШН | Хлеб пшеничный | 30 | 1,95 | 0,3 | 10,35 | 51 | 0,03 | 0,02 |  |  | 66 | 77,4 |  | 0,02 |
|  | **Всего в Завтрак** |  | **17,08** | **18,13** | **55,28** | **455** | **0,14** | **0,33** | **0** | **0** | **151,27** | **243,1** | **30,87** | **0,68** |