**Согласовано :**

**Утверждаю :**

**Начальник ТО Управления Директор МКОУ**

**Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре «Огузерская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. Р. Каяев \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.К.Куртусунова**

**Примерное десятидневное меню**

**для учащихся МКОУ «Огузерская СОШ»**

 **на 2020-2021учебный год**

**Примерное десятидневное меню**

**Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения МКОУ « Огузерская СОШ»**

**для учащихся с 7 до 11 лет Комплексный обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)**  | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  |
|  | **1 день**  |
| 170 | Борщ из свежей капустык/б | 200 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 10,29 |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 469 | макароны отварные | 150 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204,03 | 0,6 | 0 | 0,02 | 9,33 | 40,77 | 7,47 | 0,57 |
| 416 | Котлета из говядины  | 80 | 8,0 | 9,43 | 9,43 | 180,05 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 15,63 | 77,74 | 11,62 | 1,03 |
| 628 | Сок (нектар) пром. произ-ва | 200 | 1 | 0,03 | 24 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
| 847 | яблоки | 100 | 0,2 | 0 | 3,9 | 18,8 | 0,04 | 16 |  | 20,8 |  |  | 2,86 |
|  | **ИТОГО** |  | **19,19** | **17,43** | **106,9** | **717,68** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 день**  |
| 200  | Суп гороховый к/б | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 |  | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 394 | Жаркое по домашнему | 150 | 12,45 | 11,21 | 26,77 | 283,89 | 0,14 | 12,86 | 0 | 22,56 | 169,73 | 38,13 | 2,54 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
|  | Зефир пром. произв | 40 | 0,04 | 0 | 29,8 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО**  |  | **20,35** | **16,52** | **102,02** | **693,93** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 день**  |
| 131 | Суп перловый к/б | 200 | 5,9 | 3,43 | 12,91 | 110,78 | 0,07 | 3,65 | 4,8 | 21,48 | 68,25 | 19,36 | 1,19 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 154,83 | 0,1 | 9,9 | 0,02 | 43,07 | 87,29 | 29,1 | 10,5 |
| 637 | Курица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | 10,88 | 165 | 0,03 |  | 16 | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
|  | Печенье | 60 | 4,67 | 0,06 | 30,1 | 141 | 0,1 | - | - | 15,2 | 51,6 | 21 | 0,96 |
|  | **ИТОГО** |  | **33,02** | **18,09** | **106,65** | **692,9** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 день**  |
| 133 | Суп картофельный с мясом и рисом ( харчо) | 200 | 5,88 | 3,45 | 17,35 | 128,92 | 0,09 | 7,65 | 0 | 14,57 | 79,45 | 23,27 | 1,16 |
| 463 | Каша гречневая с маслом | 150 | 8,33 | 4,53 | 42,47 | 259,65 | 0,32 | 0 | 0,02 | 44,54 | 165,9 | 60,98 | 4,98 |
| 416 | Котлета из говядины  | 80 | 8,0 | 9,43 | 9,43 | 180,05 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 15,63 | 77,74 | 11,62 | 1,03 |
| 628 | Сок (нектар) пром. произ-ва | 200 | 1 | 0,03 | 24 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
|  | бананы | 100  | 1,5 | 0 | 21 | 96 | 0,1 |  | 0,1 | 3,4 |  | 9,5 | 1,6 |
|  | ИТОГО |  | 27,08 | 17,47 | 129,75 | 829,42 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5 день**  |
| 110 | Борщ из свежей капусты к/б | 200 | 5,18 | 3,39 | 9,14 | 90,83 | 0,03 | 5,87 | 0 | 21,34 | 56,57 | 16,24 | 0,94 |
| 469 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204,03 | 0,6 | 0 | 0,02 | 9,33 | 40,77 | 7,47 | 0,57 |
| 413 | сосиски отварные  | 80 | 5,5 | 1,23 | 0 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 17,6 | 73,52 | 9,14 | 0,74 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
| **847** | яблоки | 100 | 0,2 | 0 | 3,9 | 18,8 | 0,04 | 16 |  | 20,8 |  |  | 2,86 |
|  | **ИТОГО** |  | **18,35** | **7,94** | **77,11** | **548,35** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6 день** |
| 131 | Суп перловый К/б | 200 | 5,9 | 3,43 | 12,91 | 110,78 | 0,07 | 3,65 | 4,8 | 21,48 | 68,25 | 19,36 | 1,19 |
| 463 | Каша гречневая с маслом | 150 | 8,33 | 4,53 | 42,47 | 259,65 | 0,32 | 0 | 0,02 | 44,54 | 165,9 | 60,98 | 4,98 |
| 637 | Курица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | 10,88 | 165 | 0,03 |  | 16 | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 628 | Сок (нектар) пром. произ-ва | 200 | 1 | 0,03 | 24 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
|  | **Кекс** | 35 | 3,1 | 6,8 | 17,2 | 172 | 0,01 | 0,1 |  |  | 15 | 0,5 |  |
|  | **ИТОГО** |  | **37,58** | **25,7** | **122,96** | **872,23** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7 день**  |
| 133 | Суп картофельный с мясом и рисом (харчо) | 200 | 5,88 | 3,45 | 17,35 | 128,92 | 0,09 | 7,65 | 0 | 14,57 | 79,45 | 23,27 | 1,16 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 154,83 | 0,1 | 9,9 | 0,02 | 43,07 | 87,29 | 29,1 | 10,5 |
| 416 | Томатно – мясная подлива | 80 | 8,08 | 9,43 | 9,43 | 180,05 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 15,63 | 77,74 | 11,62 | 1,03 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
|  | **печенье** | 60 | 4,67 | 0,06 | 30,1 | 141 | 0,1 | - | - | 15,2 | 51,6 | 21 | 0,96 |
|  | **ИТОГО** |  | **24,2** | **16,66** | **109,64** | **726,09** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8 день**  |
| 200 | Суп гороховый к/б | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,06 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 041 | Плов из птицы | 230 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
|  | бананы | 100  | 1,5 | 0 | 21 | 96 | 0,1 |  | 0,1 | 3,4 |  | 9,5 | 1,6 |
|  | **ИТОГО** |  | **40,28** | **41,88** | **118,07** | **809,84** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **9 день**  |
| **469** | **Суп из макароновк/б** | **200** | 9,1 | 7,29 | 34,95 | 344,03 | 0,6 | 0 | 0,02 | 9,33 | 40,77 | 7,47 | 0,57 |
| 463 | Каша гречневая с маслом | 150 | 8,33 | 4,53 | 42,47 | 259,65 | 0,32 | 0 | 0,02 | 44,54 | 165,9 | 60,98 | 4,98 |
| 608 | Котлета из говядины | 80 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 118,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 628 | Сок (нектар) пром. произ-ва | 200 | 1 | 0,03 | 24 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
|  | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **30,78** | **19,01** | **173,39** | **1053,36** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10 день** |
| 110 | Борщ из свежей капусты к/б | 200 | 5,18 | 3,39 | 9,14 | 90,83 | 0,03 | 5,87 | 0 | 21,34 | 56,57 | 16,24 | 0,94 |
| **469** | **Макароны отварные** | **150** | **5,1** | **3,29** | **34,95** | **204,03** | **0,6** | **0** | **0,02** | **9,33** | **40,77** | **7,47** | **0,57** |
| **591** | **Гуляш из говядины** | **80** | **19,04** | **15,62** | **4,6** | **162,4** | **0,27** | **0** | **2,05** | **38,97** | **311,5** | **41,62** | **3,71** |
| **628** | **Чай с сахаром** | **200** | **0** | **0** | **13,62** | **50,49** | **0** | **0** | **0** | **0,26** | **0** | **0** | **0,04** |
|  | **Хлеб пшеничный**  | **30** | **2,37** | **0,03** | **15,5** | **70,8** | **0,05** | **-** | **-** | **7,5** | **25,8** | **10,5** | **0,48** |
|  | **Йогурт**  | **100** | **1,9** | **4,7** | **15,3** | **110** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **33,59** | **27,03** | **93,11** | **688,55** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11 день**  |
| **133** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200** | **5,88** | **3,45** | **17,35** | **128,92** | **0,09** | **7,65** | **0** | **14,57** | **79,45** | **23,27** | **1,16** |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 154,83 | 0,1 | 9,9 | 0,02 | 43,07 | 87,29 | 29,1 | 10,5 |
| 413 | сосиски отварные  | 80 | 5,5 | 1,23 | 0 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 17,6 | 73,52 | 9,14 | 0,74 |
| 628 | Сок (нектар) пром. произ-ва | 200 | 1 | 0,03 | 24 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
|  | Зефир пром. произв | 40 | 0,04 | 0 | 29,8 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **17,99** | **8,43** | **110,29** | **715,95** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **12 день** |
| 131 | Суп перловый К/б | 200 | 5,9 | 3,43 | 12,91 | 110,78 | 0,07 | 3,65 | 4,8 | 21,48 | 68,25 | 19,36 | 1,19 |
| 463 | Каша гречневая с маслом | 150 | 8,33 | 4,53 | 42,47 | 259,65 | 0,32 | 0 | 0,02 | 44,54 | 165,9 | 60,98 | 4,98 |
| 637 | Курица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | 10,88 | 165 | 0,03 |  | 16 | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 628 | Сок (нектар) пром. произ-ва | 200 | 1 | 0,03 | 24 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
|  | **Кекс** | 35 | 3,1 | 6,8 | 17,2 | 172 | 0,01 | 0,1 |  |  | 15 | 0,5 |  |
|  | **ИТОГО** |  | **37,58** | **25,7** | **122,96** | **872,23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за 12 дней** |  |  |  | **9220,53** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого на 1 – го учащегося** |  |  |  | **922,053** |  |  |  |  |  |  |  |