

 Утверждаю:

 Директор МКОУ «Хмелевская СОШ» А.В.Качесова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**

**Яновская оош,**

**обучающихся в первую смену 2021-2022 учебный год.**

**Возрастная категория (7-10лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 ДЕНЬ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 26 |
| 43 | Салат из капусты | 60  | 0,85  | 3,05  | 5,19  | 51,54  | 26,80  | 7,90  | 14,83  | 0,32  | 0,01  | 20,97  | 0,00  |
| 304 | Плов из птицы | 100/160  | 25,38  | 21,25  | 44,61  | 471,25  | 56,38  | 59,38  | 249,13  | 2,74  | 0,08  | 1,26  | 60,00  |
| 874 | Кисель из ягод | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 |  |  |  |  |
|  | Печенье |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  | 26,88 | 24,75 | 107,3 | 768,01 | 114,2 | 84,81 | 309,83 | 3,66 | 0,09 | 22,23 | 60 |
| ***2 ДЕНЬ*** |
| 38 | Салат из моркови и яблока | 100  | 1,08  | 0,18  | 8,62  | 40,40  | 24,28  | 30,75  | 44,00  | 1,08  | 0,05  | 6,25  | 0,00  |
|  | Картофель-по домашнему | 100  | 10,40  | 20,00  | 21,20  | 224,00  | 24,00  | 20,00  | 159,00  | 1,80  | 0,04  | 0,00  | 0,00  |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 |  |  |  |  |
|  |  |  | 21,37 | 36,77 | 126,11 | 751,62 | 101,13 | 96,52 | 317,92 | 4,68 | 0,28 | 11,98 | 0 |
| ***3 ДЕНЬ*** |
| 13 | Нарезка из овощей(салат из огурцы) | 100  | 0,76  | 6,09  | 2,38  | 67,3  | 21,85  | 13,30  | 40,02  | 0,57  | 0,03  | 9,50  | 0,00  |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150  | 7,46  | 5,61  | 35,84  | 230,45  | 12,98  | 67,50  | 208,5  | 3,95  | 0,18  | 0,00  | 0,02  |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 14,20 | 2,12 | 1,60 | 3,95 | 0,06 | 0,01 | 0,48 | 0,00 |
| 536 | Тефтели мясные | 80/80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 |  |  |  |  |
|  | итого |  | 21,68 | 25,73 | 103,31 | 742,42 | 123,81 | 148,45 | 436,46 | 6,25 | 0,32 | 15,12 | 51,03 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***4 ДЕНЬ*** |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 | 26 |
| 170 | Борщ с капустой и сметаной | 250  | 1,81  | 4,91  | 125,25  | 102,50  | 44,38  | 26,25  | 53,23  | 1,19  | 0,05  | 10,29  | 0,00  |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150  | 5,52  | 4,52  | 26,45  | 168,45  | 4,86  | 21,12  | 37,17  | 1,11  | 0,06  | 0,00  | 21,00  |
| 307 | Котлеты мясные, запеченные с соусом молочным | 80  | 12,44  | 9,24  | 12,56  | 183,00  | 35,00  | 25,70  | 133,10  | 1,20  | 0,08  | 0,12  | 23,00  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 |  |  |  |  |
|  | итого |  | 23,9 | 47,45 | 203,16 | 649,77 | 191,26 | 94,1 | 315,08 | 4,0 | 0,19 | 10,67 | 70,0 |
| ***5 ДЕНЬ*** |
|  | Салат из свеклы и изюма | 60  | 0,86  | 3,65  | 5,02  | 56,34  | 21,09  | 12,54  | 24,58  | 0,80  | 0,01  | 5,70  | 0,00  |
| 694 | Пюре картофельное  | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| 486 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 120/75  | 18,03  | 10,21  | 8,49  | 195,00  | 67,74  | 77,70  | 310,00  | 1,25  | 0,13  | 4,36  | 0,01  |
| 943 | Компот из кураги | 200 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 | 2,34 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Апельсин | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 12,70 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 |  |  |  |  |
|  | итого |  | 24,14 | 40,45 | 94,81 | 649,56 | 170,89 | 151,61 | 582,04 | 6,05 | 0,37 | 27,46 | 0,05 |
| ***6 ДЕНЬ*** |
| 15 | Салат из помидор и огурцов  | 60 | 0,59  | 3,69  | 2,24  | 44,52  | 11,21  | 9,76  | 20,77  | 0,44  | 0,03  | 10,06  | 0,00  |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 14,20 | 2,12 | 1,60 | 3,95 | 0,06 | 0,01 | 0,48 | 0,00 |
| 286 | Тефтели мясные | 80/80  | 11,78  | 12,91  | 14,90  | 223,00  | 57,80  | 28,40  | 141,40  | 1,27  | 0,07  | 1,13  | 51,00  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04  | 0,00  | 24,76  | 94,20  | 6,40  | 0,00  | 3,6  | 0,18  | 0,01  | 1,08  | 0,00  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 |  |  |  |  |
|  | итого |  | 20,94 | 25,79 | 105,96 | 749,27 | 111,0 | 131,29 | 433,64 | 6,2 | 0,31 | 19,45 | 51,02 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***7 ДЕНЬ*** |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 | 26 |
| 304 | Гороховое пюре | 100/160  | 25,38  | 21,25  | 44,61  | 471,25  | 56,38  | 59,38  | 249,13  | 2,74  | 0,08  | 1,26  | 60,00  |
|  | Фрикадельки мясные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 874 | Кисель из смеси ягод | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Пряник  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 |  |  |  |  |
|  | итого |  | 29,51 | 26,13 | 102,11 | 771,07 | 175,4 | 80,41 | 345 | 3,44 | 0,08 | 1,33 | 86,0 |
| ***8 ДЕНЬ*** |
| 301 | Каша молочная жидкая | 200 | 6,24 | 6,10 | 19.70 | 158.64 | 192.17 | 23.52 | 156.05 | 0.30 | 0.08 | 1.09 | 36.72 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52  | 3,72  | 25,49  | 145,2  | 122,0  | 14,00  | 90,00  | 0,56  | 0,04  | 1,30  | 0,01  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0.45 | 0.45 | 24.90 | 113.22 | 13.02 | 17.53 | 41.58 | 0.80 | 0.08 | 0.00 | 0.00 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  | Йогурт  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***9 ДЕНЬ*** |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200  | 6,89  | 6,72  | 11,47  | 133,80  | 36,24  | 37,88  | 141,22  | 1,01  | 0,08  | 7,29  | 12,0  |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 0,11 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 14,20 | 2,12 | 1,60 | 3,95 | 0,06 | 0,01 | 0,48 | 0,00 |
| 536 | Курица отварная | 100  | 10,40  | 20,00  | 21,20  | 224,00  | 24,00  | 20,00  | 159,00  | 1,80  | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 16,96 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04  | 0,00  | 24,76  | 94,20  | 6,40  | 0,00  | 3,6  | 0,18  | 0,01  | 1,08  | 0,00  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 |  |  |  |  |
|  | итого |  | 23,53 | 32,36 | 110,61 | 747,87 | 86,64 | 98,13 | 386,52 | 4,16 | 0,2 | 8,85 | 12,11 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***10 ДЕНЬ*** |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,82 | 2,75 | 4,68 | 47,82 | 19,86 | 12,30 | 24,96 | 0,75 | 0,01 | 4,56 | 0,00 | 26 |
| 694 | Пюре картофельное  | 180  | 3,67  | 5,76  | 24,53  | 164,70  | 44,37  | 33,30  | 103,91  | 1,21  | 0,16  | 21,80  | 30,60  |
| 307 | Котлеты , запеченные с соусом молочным | 80  | 12,44  | 9,24  | 12,56  | 183,00  | 35,00  | 25,70  | 133,10  | 1,20  | 0,08  | 0,12  | 23,00  |
| 847 | Яблоки | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 8,23 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28,00  | 6,00  | 0,00  | 0,00  | 0,40  | 0,00  | 0,00  | 0,00  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 |  |  |  |  |
|  | итого |  | 19,08 | 18,7 | 101,67 | 631,74 | 126,48 | 88,83 | 379,35 | 5,76 | 0,28 | 36,76 | 53,6 |

 ***Примечание:***

***1.согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный***

***2.согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.***