

Согласовано:

ВРИО нач. ТО Управление Роспотребнадзора

по РД в Кулинском районе

Л.Г. Сулейманова

« 05 » 10 2020 г.



Согласовано:

Начальник УО КМР

МО «Кулинский район»

К.М. Тилиев

2020 г.

«Хайминская НОШ»

директор МКОУ

К.А. Уцумиева

2020 г.



**10-ти дневное меню разового питания обучающихся 1-4 классов
МКОУ «Хайминская НОШ»**

С.Хайми

2020г.

Меню на день	Масса порции	Энергетическая ценность	Химический состав		
			белки	жиры	углеводы

Первый день

1. Каша пшениная молочная	200	272	6	12	36
Чай с сахаром	200	49,28	-	-	12,8
Хлеб пшеничный	50	107	4	1	22
Масло сливочное	10	0,10	10	0,00	8,20
Яйцо вареное вкрутую	1,00	158,7	12,78	11,20	0,86
Йогурт	1,00	106	4,1	1,5	5,9
Аскорбиновая кислота (витамин С) 1 драже	0,05				
Итого за обед	462,05	693,08	36,88	13,7	49,76

Второй день

1. Суп овощной с курицей	200	81,4	3,36	2,04	7,76
Компот из фруктов	200	116	-	-	29
Хлеб пшеничный	50	107	4	1	22
Свекольный салат	100	80,2	1,61	0,17	9,56

Аскорбиновая кислота (витамин С) 1 драже	0,05								
Итого за обед	550,05	384,6	8,97	3,21	68,32				

Третий день

1. Каша рисовая	200	242	5	11	32				
Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49				
Хлеб пшеничный	50	107	4	1	22				
Бананы	1,00	89	1,5	0,5	21				
Пряники	1,00	350	4,8	2,8	77,7				
Аскорбиновая кислота (витамин С) 1 драже	0,05								
Итого за обед	452,05	933,2	18,82	19,02	178,19				

Четвертый день

1. Суп гороховый с курицей	250	49,65	5,5	7,5	12,5				
Сок фруктовый	200	80,6	1,06	-	20,64				
Хлеб пшеничный	50	107	4	1	22				
Салат с помидорами и огурцами	100	89,2	0,7	7,7	4,5				
Аскорбиновая кислота (витамин С) 1 драже	0,05								
Итого за обед	600,05	326,45	11,26	16,2	59,64				

Пятый день

1. Каша гречневая с мясной подливой	150	473,7	15,75	27,9	42,15				
Масло сливочное	10	0,10	10	0,00	8,20				
Чай с сахаром	200	49,28	-	-	12,8				
Хлеб пшеничный	50	107	4	1	22				
Яблоки	1,00	52	0,4	0,4	9,8				

Аскорбиновая кислота (витамин С) 1 драже	0,05						
Итого за обед	411,05	682,08	30,15	29,3	94,95		

Шестой день

1. Борщ с говядиной	250	60	9,5	7,25	10,75		
Компот из фруктов	200	116	-	-	29		
Хлеб пшеничный	50	107	4	1	22		
Бананы	1,00	89	1,5	0,5	21		
Аскорбиновая кислота (витамин С) 1 драже	0,05						
Итого за обед	501,5	372	15	8,75	82,75		

Седьмой день

1. Каша манная молочная	250	300	7,25	11,5	39,75		
Яйцо вареное вкрутую	1	126,0	5,2	10,7	0,6		
Масло сливочное	10	0,10	10	0,00	8,20		
Йогурт	1,00	106	4,1	1,5	5,9		
Хлеб пшеничный	50	107	4	1	22		
Аскорбиновая кислота (витамин С) 1 драже	0,05						
Итого за обед	312,05	639,1	30,55	24,7	76,45		

Восьмой день

1. Суп с макаронными изделиями с говядиной	200	68	3,96	2,52	7,36		
Компот из фруктов	200	116	-	-	29		
Хлеб пшеничный	50	107	4	1	22		
Пряники	1,00	350	4,8	2,8	77,7		
Аскорбиновая кислота (витамин С) 1 драже	0,05						

Итого за обед	451,05	641	12,76	6,32	136,06
----------------------	--------	-----	-------	------	--------

Девятый день

1. Пюре картофельное с клетатами	150	135	4,05	8,85	19,35
Чай с сахаром	200	49,28	-	-	12,8
Хлеб пшеничный	50	107	4	1	22
Капустный салат	100	43,6	1,28	0,10	5,8
Аскорбиновая кислота (витамин С) 1 драже	0,05				
Итого за обед	500,05	334,88	9,33	9,95	59,95

Десятый день

1. Каша на молоке из овсяных хлопьев	200	224,94	6,74	10,42	25,86
Масло сливочное	10	0,10	10	0,00	8,20
Хлеб пшеничный	50	107	4	1	22
Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49
Яблоки	1,00	52	0,4	0,4	9,8
Аскорбиновая кислота (витамин С) 1 драже	0,05				
Итого за обед	461,05	529,24	24,66	15,54	91,35