

Согласовано

Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре

Т.Р.Каяев



Утверждаю

Директор МКОУ «Раздольевская СОШ»

Тарумовского района РД

Ю.С. Крыгина

2020г.



**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов
МКОУ «Раздольевская СОШ»
Возрастная категория 7-11 лет**

2020г.

2. Обед	Хлеб пшеничный									
	Чай с сахаром				14,5					
Итого на человека		95	19,8	2	18,5	35	8	3	5	100
Итого к выдаче										
Цена		80	68	610	50	350	22	160	248	140
На сумму		61	7,6	1,35	1,22	0,925	12,25	0,176	0,48	1,24

Дата 13.10.2020 Пятница		Свекла	Капуста	Картофель	Морковь	Лук	Томат. паста	Масло раст.	Сахар	Гречнев. крупа
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА										
1. Завтрак	Борщ с капуст. и картофелем	40	18	18	9,5	9,5	5	3	2	
	Каша гречневая рассыпчат.									50
2. Обед	Люля кебаб							3		
	Сок с мякотью (пром. произ)									
	Хлеб пшеничный									
	Апельсин									
Итого на человека		40	18	18	9,5	9,5	5	6	2	50
Итого к выдаче										
Цена		30	20	27	29	22	160	119	50	80
На сумму		61	1,2	0,36	0,486	0,2755	0,209	0,8	0,71	0,1

Дата 14.10.2020 Суббота		картофель	горох	Морковь	Мясо птицы	Лук	соль	Масло раст.	Макаронны	Масло слив.
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА										
1. Завтрак	Суп гороховый с курицей	60	14	8	50	7,7	2	5		
	Макаронны отварные с маслом						1		40	5
2. Обед	Котлеты						2	4		
	Салат свекольный						1			
	Хлеб пшеничный									
	Какао с молоком									
	Банан									
Итого на человека		60	14	8	50	7,7	6	9	40	5
Итого к выдаче										
Цена		27	70	29	320	22	10	119	70	610
На сумму		61	1,62	0,98	0,232	16	0,1694	0,06	1,07	2,8

2-я неделя

Дата 16.10.2020 Понедельник		картофель	морковь	Мясо птицы	Лук	Масло раст.	Крупа пшеничная	Масло слив.	Сосиска	Капуста
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА										
1. Завтрак 2. Обед	Суп картофельный с курицей	95	7	50	7	4				
	Каша пшеничная с маслом						45	4		
	Сосиска отварная								55	
	Салат со свежей капусты с зелёным горошком		8							40
	Сок с мякотью (пром. произ)									
	Хлеб пшеничный									
Итого на человека		95	15	50	7	4	45	4	55	40
Итого к выдаче										
Цена		27	29	320	22	119	50	610	320	20
На сумму 61		2,57	0,44	16	0,154	0,476	2,25	2,44	17,6	0,8

Дата 17.10.2020 Вторник		картофель	Морковь	Лук	Томат паста	Масло раст.	Фарш говяжий	Яйцо	Молоко	Соль
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА										
1. Завтрак 2. Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	90	8	9	2	3	25	0,10		2
	Сосиска отварная									
	Омлет натуральный							2	45	2
	Салат морковный с яблоком		40							1
	Чай с сахаром									
	Хлеб пшеничный									
	Печенье									
Итого на человека		90	48	9	2	3	25	2,1	45	5
Итого к выдаче										
Цена		27	29	22	160	119	350	6	80	10
На сумму 61		2,43	1,39	0,198	0,32	0,357	8,75	12,6	3,6	0,05

Дата 18.10.2020 Среда		картофель	Рис	Мясо птицы	Капуста	Морковь	Фарш говяж	Томат. паста	Лук	Масло раст.
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА										
Завтрак	Суп крестьянский с рисом и куриной грудкой	20	10	40	30	6			8	4
	Каша гречневая рассыпчат.									
	Тефтели в сметано-томатном соусе		10				35	3	13	3

2. Обед 1	Винегрет овощной	15				6			7,5	5
	Компот из сухофруктов									
	Хлеб пшеничный									
	Апельсин									
Итого на человека		35	20	40	30	12	35	3	28,5	12
Итого к выдаче										
Цена		27	68	320	20	29	350	160	22	119
На сумму 61		0,95	1,36	12,8	0,6	0,348	12,25	0,48	0,63	1,43

Дата 19.10.2020 Четверг		молоко	Рис	Сахар	Масло слив.	Капуста	Фарш говяжий	Соль	Кукуруза	Хлеб
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА										
2. Обед 1. Завтрак	Суп молочный с рисом	95	11,7	2	3			1		
	Голубцы		10			20	40	2		
	Салат из кукурузы								100	
	Йогурт									
	Чай с сахаром			10						
	Хлеб пшеничный									60
Итого на человека		95	21,7	12	3	20	40	3	100	60
Итого к выдаче										
Цена		80	68	50	610	20	350	10	140	44
На сумму 61		7,6	1,48	0,6	1,83	0,4	14	0,03	14	2,64

Дата 20.11.2020 Пятница		Свекла	Капуста	Картофель	Морковь	Лук	Томат. паста	Масло раст.	Гречнев. крупа	Масло слив.
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА										
2. Обед 1. Завтрак	Борщ с капуст. и картофелем	30	34,5	25	8	8	3	4		
	Каша гречневая рассыпчат.								60	5
	Люля кебаб							4		
	Сок с мякотью (пром. произ)									
	Хлеб пшеничный									
	Апельсин									
Итого на человека		30	34,5	25	8	8	3	8	60	5
Итого к выдаче										
Цена		30	20	27	29	22	160	119	80	610
На сумму 61		0,9	0,69	0,675	0,232	0,176	0,48	0,95	4,8	3,05

Дата 21.11.2020 Суббота		картофель	морковь	Мясо птицы	лук	Масло раст.	Рис	Свекла	Горошек зелён.	Какао
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО Ч										
2. Обед	1. Завтрак	Суп картофельный с курицей	100	10	50	10	3			
		Плов с курицей		15	50	10	7,5	40		
		Салат из свеклы с зелёным горошком				5	3		45	45
		Какао с молоком								2
		Хлеб пшеничный								
Итого на человека		100	25	100	25	13,5	40	45	45	2
Итого к выдаче										
Цена		27	29	320	22	119	68	30	130	625
На сумму 61		2,7	0,73	32	0,55	1,6065	2,72	1,35	5,85	1,25

сухофрукты	Сахар	Хлеб	Бананы	соль	
ЕЛОВЕКА					
				2	
				2	
17	10				
		60			
			100		
17	10	60	100	4	
300	50	44	82	10	
5,1	0,5	2,64	8,2	0,04	61,00

Хлеб	Сок	Соль	
		2	
		2	
60			
	150		
60	150	4	
44	70	10	
2,64	10,5	0,04	61,00

Чай	Соль	Хлеб	Йогурт	Масло раст.	
	1				
	2			2	
			1		

		60			
1					
1	3	60	1	2	
850	10	44	18	119	
0,85	0,03	2,64	18	0,238	61,00

Масло слив.	Фарш говяжий	Хлеб	Молоко	Сок	апельсин	Соль	
						1	
5						1	
	60	10	15			1	
				200			
		60					
					100		
5	60	70	15	200	100	3	
610	350	44	80	70	105	10	
3,05	21	3,08	1,2	14	10,5	0,03	61,00

Фарш говяжий	Хлеб	Молоко	Свекла	Сметана	Какао	Сахар	Банан	
40	10	10						
			60	6				
	60							
		100			2	10		
							50	
40	70	110	60	6	2	10	50	
350	44	80	30	248	625	50	82	
14	3,08	8,8	1,8	1,488	1,25	0,5	4,1	61,00

		2		15	10	10					
							15	10			
									60		
										100	
55	5	8	5	15	10	10	15	10	60	100	
80	610	10	248	30	150	130	300	50	44	105	
4,4	3,05	0,08	1,24	0,45	1,5	1,3	4,5	0,5	2,64	10,5	61,00

Чай	Йогурт	
	1	
0,5		
0,5	1	
850	18	
0,43	18	61,00

Фарш говяжий	Хлеб	Молоко	Сок	апельсин	Соль	
					2	
50	15	20			2	
			200			
	60					
				120		
50	75	20	200	120	4	
350	44	80	70	105	10	
17,5	3,3	1,6	14	12,6	0,04	61,00

ЮГО ЧЕЛОВЕКА

Молоко	Сахар	Хлеб	Соль	
--------	-------	------	------	--

ЕЛОВЕКА

			2	
			2	
			2	
110	15			
		60		
110	15	60	6	
80	50	44	10	
8,8	0,75	2,64	0,06	61,00