

Согласовано

Начальник ГО

Управления Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре



Т.Р. Каяев

Утверждаю

Директор МКОУ «Ново-Дмитриевская СОШ»

Тарумовского района РД



Г.А. Маналова

2020г.

**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов**

**МКОУ «Ново-Дмитриевская СОШ»**

**Возрастная категория 7-11 лет**

2020г.

**1-я неделя**

Дата 10.10.2020 Вторник		Карго ф	Рис	Филе птиц ы	Морк овь	Огурц ысолен	Л у к	Маслораст.	Яблок и	Смета на
<b>КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО Ч</b>										
	Рассольник с курицей	74	5	50	9,3	5	6	4		
	Плов с курицей		35	50	15		10	7		
	Компот из сухофруктов									
	Хлеб пшеничный									
	Бананы									
	Итого на человека	74	40	100	74,3	5	16	11	20	7
	Итого к выдаче									
	Цена	27	68	320	29	150	22	119	75	248
	На сумму 61	2	2,72	32	2,1547	0,75	0,352	1,31	1,5	1,74



	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	14

Дата 13.10.2020 Пятница		Свекла	Капуста	Картофель	Морковь	Лук	Паста	Маслораств.	Сахар	Гречнев. крупа
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА										
	Борщ с капуст. и картофелем	40	18	18	9,5	9,5	5	3	2	
	Каша гречневая рассыпчат.									50
	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	4

Дата 14.10.2020 Суббота		картофель	горох	Морковь	Мясоптицы	Лук	Соль	Маслораств.	Макарон.	Масло слив.
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА										
В т р а к	Суп гороховый с курицей	60	14	8	50	7,7	2	5		
	Макарон. отварные с маслом						1		40	5
	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	3,05

**2-я неделя**



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 <b>61</b>	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	Маслослив.	Капуста	Фаршговяжий	Соль	Кукуруза	Хлеб
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА										
В И Р А К	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 <b>61</b>	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	Маслораств.	Гречнев.крупа	Маслослив.
КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОДЛЕЖАЩЕЕ ЗАКЛАДКЕ НА ОДН										
В И Р А К	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 <b>61</b>	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										
В Т Р а к  Σ Об ед	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 <u>  61  </u>		2,7	0,73	32	0,55	1,6065	2,72	1,35	5,85	1,25

сухофрукт ы	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	<b>61,00</b>

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

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	<b>61,00</b>

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	<b>61,00</b>

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	<b>61,00</b>

Зелёный горошек	сметана	Сок	Хлеб	Соль	
				2	
				2	
20	10			2	
		150			
			60		
20	10	150	60	6	
130	248	70	44	10	
2,6	2,48	10,5	2,64	0,06	<b>61,00</b>

Рис	Сосиска	Яблоко	Чай	Сахар	Хлеб	Сметана	Пряник	
3								
	55							
		30				7		
			0,5	10				
					60			
							40	
3	55	30	0,5	10	60	7	40	
68	320	80	850	50	44	248	145	
0,2	17,6	2,4	0,425	0,5	2,64	1,736	5,8	<b>61,00</b>

Крупа гречнев.	Масло слив.	Соль	Сметана	Свекла	Огурцы консерв.	Горошек зелён	сухофрукты	Сахар	Хлеб	Апельсин	
55	5	2									
		2	5								

		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	<b>61,00</b>	

Чай	Йогурт	
	1	
0,5		
0,5	1	
850	18	
0,43	18	<b>61,00</b>

Фарш говяжий	Хлеб	Молоко	Сок	апельсин	Соль	
НОГО ЧЕЛОВЕКА						
					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	<b>61,00</b>

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	<b>61,00</b>