**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**МКОУ «РТС – АУЛЬСКАЯ ООШ»**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ** |
| Директор МКОУ «РТС – аул. ООШ» |
| Омаров Р. О. |

**Примерное двухнедельное**

**МЕНЮ**

**рационов горячего питания**

**для учащихся 1 - 4 классов**

**с. Меусиша**

**2018/2019 учебный год**

***Примерное двухнедельное меню МКОУ «РТС – аульская ООШ»***

Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания особенных пищевых веществ.

Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную в/с, молоко, и др.

***День:*** понедельник

***Неделя:*** первая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб** | 52,0 | 2,29 | 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| **2** | **Макароны** | 76,02 | 3,42 | 0.21 | 0.03 | 1.37 | 6.70 |
| **3** | **Соус к гарниру:**   * Курица * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 26,64 | 4,26 | 16.64 | 7.68 | 0.00 | 134.40 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **195,07** | **12,91** | **31,36** | **18,94** | **113,01** | **747,14** |

***День:*** вторник

***Неделя:*** первая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб** | 52,0 | 2,29 | 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| **2** | **Рисовая каша** | 59,49 | 4,16 | 0.73 | 0.05 | 8.53 | 38.22 |
| **3** | **Соус к гарниру:**   * Курица * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 26,64 | 4,26 | 16.64 | 7.68 | 0.00 | 134.40 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **178,55** | **13,65** | **31,88** | **18,96** | **120,17** | **778,66** |

***День:*** среда

***Неделя:*** первая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб** | 52,0 | 2,29 | 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| **2** | **Макароны** | 76,02 | 3,42 | 0.21 | 0.03 | 1.37 | 6.70 |
| **3** | **Соус к гарниру:**   * Курица * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 26,64 | 4,26 | 16.64 | 7.68 | 0.00 | 134.40 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **195,07** | **12,91** | **31,36** | **18,94** | **113,01** | **747,14** |

***День:*** четверг

***Неделя:*** первая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб** | 52,0 | 2,29 | 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| **2** | **Рисовая каша** | 59,49 | 4,16 | 0.73 | 0.05 | 8.53 | 38.22 |
| **3** | **Соус к гарниру:**   * Курица * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 26,64 | 4,26 | 16.64 | 7.68 | 0.00 | 134.40 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **178,55** | **13,65** | **31,88** | **18,96** | **120,17** | **778,66** |

***День:*** пятница

***Неделя:*** первая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб** | 52,0 | 2,29 | 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| **2** | **Картофельное пюре** | 71,39 | 2,14 | 0.78 | 0.16 | 6.51 | 31.98 |
| **3** | **Соус к гарниру:**   * Мясо * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 35,69 | 10,71 | 22.56 | 19.39 | 0.00 | 264.96 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **199,50** | **18,08** | **37,85** | **30,78** | **118,15** | **902,98** |

***День:*** суббота

***Неделя:*** первая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб со сливочным маслом:**   * Хлеб * Масло сливочное | 52,0  36,47 | 2,29  7,29 |  |  |  |  |
| 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| 0.23 | 38.77 | 0.38 | 351.56 |
| **2** | **Каша из пшеничной крупы** | 45,22 | 1,81 | 2.53 | 0.29 | 13.64 | 69.52 |
| **3** | **Соус с кв. капустой к гарниру:**   * Капуста * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 36,47 | 1,28 | 0.85 | 0.05 | 3.20 | 12.69 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Молоко** | 116,69 | 8,17 | 2.21 | 2.48 | 3.31 | 44.16 |
| **5** | **Печенье** | 58,35 | 5,95 | 2.63 | 4.13 | 26.21 | 145.95 |
| **6** | **Яйцо** | 0,70 | 5,25 | 8.89 | 7.63 | 0.49 | 109.90 |
| **Итого** | | **363,89** | **28,06** | **20,85** | **61,77** | **68,33** | **909,96** |

***День:*** понедельник

***Неделя:*** вторая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб** | 52,0 | 2,29 | 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| **2** | **Макароны** | 76,02 | 3,42 | 0.21 | 0.03 | 1.37 | 6.70 |
| **3** | **Соус к гарниру:**   * Курица * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 26,64 | 4,26 | 16.64 | 7.68 | 0.00 | 134.40 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **195,07** | **12,91** | **31,36** | **18,94** | **113,01** | **747,14** |

***День:*** вторник

***Неделя:*** вторая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб** | 52,0 | 2,29 | 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| **2** | **Рисовая каша** | 59,49 | 4,16 | 0.73 | 0.05 | 8.53 | 38.22 |
| **3** | **Соус к гарниру:**   * Курица * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 26,64 | 4,26 | 16.64 | 7.68 | 0.00 | 134.40 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **178,55** | **13,65** | **31,88** | **18,96** | **120,17** | **778,66** |

***День:*** среда

***Неделя:*** вторая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб** | 52,0 | 2,29 | 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| **2** | **Макароны** | 76,02 | 3,42 | 0.21 | 0.03 | 1.37 | 6.70 |
| **3** | **Соус к гарниру:**   * Курица * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 26,64 | 4,26 | 16.64 | 7.68 | 0.00 | 134.40 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **195,07** | **12,91** | **31,36** | **18,94** | **113,01** | **747,14** |

***День:*** четверг

***Неделя:*** вторая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб** | 52,0 | 2,29 | 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| **2** | **Гречневая каша** | 66,93 | 6,69 | 4.19 | 2.14 | 23.25 | 122.76 |
| **3** | **Соус к гарниру:**   * Курица * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 26,64 | 4,26 | 16.64 | 7.68 | 0.00 | 134.40 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **185,99** | **16,18** | **35,34** | **21,05** | **134,89** | **863,20** |

***День:*** пятница

***Неделя:*** вторая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб** | 52,0 | 2,29 | 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| **2** | **Картофельное пюре** | 71,39 | 2,14 | 0.78 | 0.16 | 6.51 | 31.98 |
| **3** | **Соус к гарниру:**   * Мясо * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 35,69 | 10,71 | 22.56 | 19.39 | 0.00 | 264.96 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **199,50** | **18,08** | **37,85** | **30,78** | **118,15** | **902,98** |

***День:*** суббота

***Неделя:*** вторая

***Сезон:*** зимне-весенний

Для обучающихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| **1** | **Хлеб со сливочным маслом:**   * Хлеб * Масло сливочное | 52,0  36,47 | 2,29  7,29 |  |  |  |  |
| 3.40 | 0.42 | 20.50 | 101.64 |
| 0.23 | 38.77 | 0.38 | 351.56 |
| **2** | **Каша из пшеничной крупы** | 45,22 | 1,81 | 2.53 | 0.29 | 13.64 | 69.52 |
| **3** | **Соус с кв. капустой к гарниру:**   * Капуста * Томат * Лук * Морковь * Растительное масло |  |  |  |  |  |  |
| 36,47 | 1,28 | 0.85 | 0.05 | 3.20 | 12.69 |
| 1,0 | 0,13 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.20 |
| 2,0 | 0,06 | 0.03 | 0.00 | 0.21 | 0.82 |
| 5,0 | 0,18 | 0.07 | 0.01 | 0.35 | 1.60 |
| 8,0 | 0,88 | 0.00 | 7.99 | 0.00 | 71.92 |
| **4** | **Чай сладкий:**   * Чай * Сахар |  |  |  |  |  |  |
| 0,55 | 0,36 | 11.00 | 2.81 | 3.80 | 83.60 |
| 21,87 | 1,31 | 0.00 | 0.00 | 86.74 | 346.26 |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **210,57** | **15,60** | **18,12** | **50,34** | **128,86** | **1039,81** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **(руб.коп)** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал.)** |
| **Итого за 12 дней** |  | **188,59** | **371,09** | **327,36** | **1380,93** | **9943,47** |