

СОГЛАСОВАНО:

**Начальник ГО
Управления Госпотребнадзора
по РД в г. Кизляре**

Г.Р. Каяев



« 20 » г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ №11

по РД г. Кизляр

О.И. Семидоцкая



« 20 » г.

СОГЛАСОВАНО:

ИП Русин О.В. Кизляра

кафе «Лира»

О.В. Русин



« 20 » г.

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ №11
г. Кизляр
пос. Комсомольский
пер. Школьный 7**

Комплексный обед

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe				
	1 день																
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01			5,7	21,09	24,58	12,54			0,8	
132	Суп «Рассольник»	250	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112			4,74	17,36	46,74	19,4			0,62	
	Наггетсы куриные	50	6,47	6,07	7,6	96,5	0,372			0,15	260,3					4,47	
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132			-	2,92	1,32					
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44				0,41	41,14	29,2	22,96			0,68	
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06			-	0,05					87,2	
	Итого		22,75	25,02	118,13	736,68											
	2 день																
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01			5,7	21,09	24,58	12,54			0,8	
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1			8,33	38,08	87,18	35,3			1,03	
	Бедро куриное (отварное)	127,04	31,56	19,51		311,24											
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132			-	2,92	1,32					
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44				0,41	41,14	29,2	22,96			0,68	
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06			-	0,05					87,2	

		48,93	38,06	110,193	963,92	Вl	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	гр., мл	Б	Ж	У	ккал							
3 день												
19	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
110	Борщ с капустой и картофелем	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	Тефтели	12,51	13,97	13,17	211,86							
510	Каша пшеничная со слив. маслом	4,5	6,15	24,9	231,78		0,06	-	1,94			2,22
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	Пряник	55										
	Итого	24,29	26,09	106,06	820,28							
4 день												
19	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
139	Суп картофельный с бобовыми	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	Биточки куриные	9,05	8,4	4,45	96,5							
508	Каша гречневая (вязкая)	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67
508	Сок (нектар) фруктовый Аскорбиновая кислота	1,0	0,03	24	94	0,09	0,09	-	26,64			0,67
	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	Итого	27,99	20,46	111,96	708,25							
5 день												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	1,41	6,08	8,36	116,7	0,016		9,5	35,15	40,96	20,9	1,33
110	Борщ с капустой и картофелем	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	Наггетсы куриные	6,47	6,07	7,6	96,5	0,372	0,395	0,15	260,3			4,47
508	Каша гречневая (вязкая)	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67
631	Компот из сухофрукты Аскорбиновая кислота	1,04		26,69	110			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2

Пряник	45	1,98	1,45	34,7	149,85														
Итого		25,21	24,88	161,37	991,65														

6 день																				
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	1,41	6,08	8,36	116,7	0,016							9,5	35,15	40,96	20,9			1,33
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1							8,33	38,08	87,18	35,3			1,03
	Тефтели	2 шт.	12,51	13,97	13,17	211,86								-	26,64					0,67
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09							0,41	41,14	29,2	22,9			0,68
631	Компот из сухофрукты	200	1,04		26,69	110											6			
	Аскорбиновая кислота	0,25												-	0,05					87,2
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06													
	Итого		32,24	31,96	84,45	941,91														
7 день																				
19	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036							15	8,4	15,6	12			0,54
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06							10,29	44,38	53,23	26,2			1,19
	Минтай в соусе	100/50	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075							1,24	9,32	168,5	13,4			0,51
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09							-	26,64					0,67
508	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24	94	0,09							-	26,64					0,67
	Аскорбиновая кислота	0,25												-						
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06							-	0,05					87,2
	Итого		36,53	26,59	115,26	857,2														
8 день																				
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01							5,7	21,09	24,58	12,5			0,8
132	Суп «Рассольник»	250	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112							4,74	17,36	46,74	19,4			0,62
	Бедра куриные (отварное)	100	24,85	15,36		245,0								-						
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132							0,41	41,14	29,2	22,9			0,68
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200	1,04		26,69	107,44								0,41	41,14	29,2	22,9			0,68
		0,25															6			

оставлено на основании:

борника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания и общеобразовательных школах.

зд общей редакцией В. Г. Лапшиной

римечание:

Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственное С-витаминизация готовых блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

Технолог