СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора
по РД в г. Кизляре

_____ Т.Р. Каяев

«____» _____ 20____ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СОШ №11

по РД г. Кизляр

_____ О.И. Семидоцкая

«10» _____ 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО:
ИП Русин О.В. Кизляра

кафе «Лира»

_____ О.В. Русин

«06» _____ 2020 г.

Примерное двухнедельное меню
на ноябрь 2020 г.
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ №11
г. Кизляр
пос. Комсомольский
пер. Школьный 7

Комплексный обед на ноябрь 2020 г.

рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
	1-день 09.11.2020 г. Понедельник													
	Салат «Витаминный»	67	1	0.1	6.3	30.2	0.037	3	21.96	24		7.2	0.282	7-66
	Суп картофельный с вермишелью	200	4.66	1.68	13.12	91.84								5-94
	Котлеты из говядины	50	6.8	6.9	4.4	109.2	0.039	64.3	0.71	36.39		14.44	1.051	25-69
302	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	7.5	6.8	41.3	255								10-46
587	Соус красный основной	30	3	1.5	3	36.9	0.018	240	2.61	4.5		7.02	0.63	1-74
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
	Компот из сухофруктов Аскорбиновая кислота	200 0,025	0,2	-	35,8	142								7-49 0-08
	Итого		**26,56**	**18,28**	**120,92**	**768,74**								**61-00**
	2-день 10.11.2020 г. Вторник													
556	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0.9	2.7	3.3	40.6	0.058	78.4	3.76	22.45		17.57	0.669	8-53
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,5	4,5	11,0	144,3	0,023	41,5		13,16		8,02		7-92

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Тефтели	50	4,9	4,5	5,1	79,3	0,05		27,8			19,7	1,6	12-23
332	Макароны отварные	150	5.4	0.6	30	147	0.06			10.5		9	0.9	5-86
587	Соус красный основной	30	3	1.5	3	36.9	0.018	240	2.61	4.5				1-74
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-70
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56								1-83
	Пирог к чаю	80	11.4	5	16.2	147.4								21-19
	Итого		**31,36**	**20**	**102,50**	**756,30**								**61-00**
	3-день 11.11.2020 г. Среда													
71	Винегрет	67	1.1	6.9	5.5	87.2	0.042	540	3.6	12.72		12.18	0.48	4-99
139	Суп картофельный с бобовыми	200	9.08	5.78	18.62	147.16								6-12
	Биточки куриные	50	10,5	3,1	3,9	76,5	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	32-12
302	Каша пшеничная	150	6,5	0,8	35,4	180	0,3			40		60	4,4	4-88
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
693	Какао с молоком	150	4.4	4.4	25.8	154.2	0,021	8,9		60,07		28,08	0,681	10-95
	Итого		**34,98**	**22,28**	**106,22**	**748,66**								**61-00**

	4-день 12.11.2020 г. Четверг													
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
132	Рассольник	200	4,8	2	12,8	94,0								8-10
	Сосиска «Джуниор»	50	13.73	16.49	1.91	216.26								18-25
508	Каша гречневая (вязкая)	150	4.8	1.2	25.7	135								6-78
	Салат «Витаминный»	53	0.8	0.1	5	23.9								6-12
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-70
	Компот из сухофруктов Аскорбиновая кислота	200 0,025	0,2	-	35,8	142								7-49 0-08
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.039	6.5	13	20.8		11.7	2.86	12-48
	Итого		**27,89**	**21,49**	**113,81**	**777,06**								**61-00**
	8-день 13.11.2020 г. Пятница													
140	Суп картофельный с макаронами и мясом телятины	200/25	3.8	3.6	11.4	89.6	0.06	700	12.8	23.9		17.5	0.9	32-06
	Сосиски говяжьи	45	4.7	9	0.4	101.7	0.013	0	0	11.25		6.75	0.81	19-89
302	Каша пшеничная	162	5.3	0.6	28.7	145.8	0.486	0		64.8		97.2	7.128	5-28
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56								1-83
	Итого		**17,40**	**14,5**	**71,50**	**586,30**								**61-00**

	6-день 14.11.2020 г. Суббота													
		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
25	Салат «Степной»	50	0.8	1.6	4.4	36	0.034	102	4.08	11.75		8.17	0.361	5-59
148	Суп лапша домашняя	200	2.4	4.8	11.8	95.6	0.04	1000	1.6	16.2		8.2	0.4	3-97
	Котлеты говяжьи	50	6.8	6.9	4.4	109.2	0.039	64.3	0.71	36.39		14.44	1.051	25-69
443	Плов овощной	150	4.5	15.8	30.6	274.5	0,077	620,5		37,85		52,45	2,948	7-19
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-70
	Сок фруктовый Аскорбиновая кисл.	200 0,025	1	0,2	20,2	92	0,02		4	14		8	2,8	10-40 0-08
	Печенье	38	3.6	3.6	27.4	171								6-38
	Итого		**28,16**	**20,30**	**184,00**	**883,10**								**61-00**

рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
	7-день 16.11.2020 г. Понедельник													
	Салат «Витаминный»	67	1	0.1	6.3	30.2	0.037	3	21.96	24		7.2	0.282	7-66
	Суп картофельный с вермишелью	200	4.66	1.68	13.12	91.84								5-94
	Котлеты из говядины	50	6.8	6.9	4.4	109.2	0.039	64.3	0.71	36.39		14.44	1.051	25-69
302	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	7.5	6.8	41.3	255								10-46
587	Соус красный основной	30	3	1.5	3	36.9	0.018	240	2.61	4.5		7.02	0.63	1-74
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
	Компот из сухофруктов Аскорбиновая кислота	200 0,025	0,2	-	35,8	142								7-49 0-08
	Итого		**26,56**	**18,28**	**120,92**	**768,74**								**61-00**
	8-день 17.11.2020 г. Вторник													
556	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0.9	2.7	3.3	40.6	0.058	78.4	3.76	22.45		17.57	0.669	8-53
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,5	4,5	11,0	144,3	0,023	41,5		13,16		8,02		7-92

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Тефтели	50	4,9	4,5	5,1	79,3	0,05		27,8			19,7	1,6	12-23
332	Макароны отварные	150	5.4	0.6	30	147	0.06			10.5		9	0.9	5-86
587	Соус красный основной	30	3	1.5	3	36.9	0.018	240	2.61	4.5				1-74
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-70
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56								1-83
	Пирог к чаю	80	11.4	5	16.2	147.4								21-19
	Итого		**31,36**	**20**	**102,50**	**756,30**								**61-00**
	9-день 18.11.2020 г. Среда													
71	Винегрет	67	1.1	6.9	5.5	87.2	0.042	540	3.6	12.72		12.18	0.48	4-99
139	Суп картофельный с бобовыми	200	9.08	5.78	18.62	147.16								6-12
	Биточки куриные	50	10,5	3,1	3,9	76,5	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	32-12
302	Каша пшеничная	150	6,5	0,8	35,4	180	0,3			40		60	4,4	4-88
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
693	Какао с молоком	150	4.4	4.4	25.8	154.2	0,021	8,9		60,07		28,08	0,681	10-95
	Итого		**34,98**	**22,28**	**106,22**	**748,66**								**61-00**

	10-день 19.11.2020 г. Четверг													
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
132	Рассольник	200	4,8	2	12,8	94,0								8-10
	Сосиска «Джуниор»	50	13.73	16.49	1.91	216.26								18-25
508	Каша гречневая (вязкая)	150	4.8	1.2	25.7	135								6-78
	Салат «Витаминный»	53	0.8	0.1	5	23.9								6-12
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-70
	Компот из сухофруктов Аскорбиновая кислота	200 0,025	0,2	-	35,8	142								7-49 0-08
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.039	6.5	13	20.8		11.7	2.86	12-48
	Итого		**27,89**	**21,49**	**113,81**	**777,06**								**61-00**
	11-день 20.11.2020 г. Пятница													
140	Суп картофельный с макаронами и мясом телятины	200/19	5.60	8.00	19.40	189.00								25-77
	Бедро куриное	100	17	13	0	180								26-58
302	Каша пшеничная	150	3.9	8	24	183.9								4-88
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56								1-83
	Итого		**30,10**	**30,3**	**104,7**	**712,50**								**61-00**

	12-день 21.11.2020 г. Суббота													
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
25	Салат «Степной»	50	0.8	1.6	4.4	36	0.034	102	4.08	11.75		8.17	0.361	5-59
148	Суп лапша домашняя	200	2.4	4.8	11.8	95.6	0.04	1000	1.6	16.2		8.2	0.4	3-97
	Котлеты говяжьи	50	6.8	6.9	4.4	109.2	0.039	64.3	0.71	36.39		14.44	1.051	25-69
443	Плов овощной	150	4.5	15.8	30.6	274.5	0,077	620,5		37,85		52,45	2,948	7-19
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-70
	Сок фруктовый Аскорбиновая кисл.	200 0,025	1	0,2	20,2	92	0,02		4	14		8	2,8	10-40 0-08
	Печенье	38	3.6	3.6	27.4	171								6-38
	Итого		**28,16**	**20,30**	**184,00**	**883,10**								**61-00**

Составлено на основании:

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Примечание:

1. Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. 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