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.Л. Семидоцкая

«29» 10 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО:
ИП Русин О.В. Кизляра
кафе «Лира»

_____ О.В. Русин

«29» 10 2020 г.

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

Комплексный обед на октябрь 2020 г.

	16-день 19.10.2020 г. Понедельник													
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
15	Салат из зеленого горошка с овощами	85	1,04	3,28	3,45	42,5	0,34	67	25			38	0,7	5-76
	Суп картофельный с макаронами	200	2.6	2	17.6	95.4	0.1	1000	8	19.2		24.2	1	14-79
	Биточки куриные	50	10,5	3,1	3,9	76,5	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	30-47
302	Каша пшеничная	150	6,5	0,8	35,4	331,86	0,3			40		60	4,4	4-76
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
	Чай с лимоном	200/15/7	0.4	0.2	14.2	56								3-28
	Итого		**24,44**	**10,68**	**91,55**	**708,86**								**61-00**
	17-день 20.10.2020 г. Вторник													
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,5	1	1,5	17,2	0,03	24,5	201,79	24,26		15,49	0,548	3-58
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,5	4,5	11,0	144,3	0,023	41,5		13,16		8,02		7-87
	Плов из птицы (бедра куриного)	150/50	8.6	4.7	31.1	200	0.008		0.41	9.87		3.51	0.117	31-13
	Чурек	40	2.7	0.6	17.2	96								1-82
	Сок натуральный Аскорбиновая кислота	200 0,025	1	0,2	20,2	92	0,02		4	14		8	2,8	10-40 0-08
	Печенье	35	3.3	3.3	25.2	157.5								6-12
	Итого		**18,6**	**14,3**	**106,2**	**707**								**61-00**

	18-день 21.10.2020 г. Среда													
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
138	Суп картофельный с рисовой крупой	200	3,4	9	5,8	118,8	0,5	161,4	10,26	19,46		15,52	0,572	5-63
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
358	Сырники со сгущенным молоком	62/20	4.4	6.2	22	161.3								30-74
693	Какао с молоком	150	4.4	4.4	25.8	154.2	0.045	30	1.2	129.15		18.6	0.75	10-44
	Сливы	102	0.8	0.3	9.8	50								12-25
	Итого		**16,40**	**21,20**	**80,40**	**587,90**								**61-00**
	19-день 22.10.2020 г. Четверг													
16	Салат из свежих огурцов и помидор	71	1	2.9	2.3	40.5	0.028	86.6	9.16	27.69		11.36	0.497	4-28
487	Щи из свежей капусты и картофеля	200	19,7	9,8	0,2	170	0,062	44		10		20	0,99	6-42
	Колбаски «Мюнхенские»	84	8.1	21.5	1.3	232.7								28-08
332	Макароны с сыром	150	9.2	8.9	37.7	270								15-29
	Чурек	40	2.7	0.6	17.2	96								1-82
638	Компот из сухофрукты Аскорбиновая кислота	200 0,025	0,2	-	35,8	142								5-03 0-08
	Итого		**40-90**	**43,70**	**94,50**	**951,20**								**61-00**

	20-день 23.10.2020 г. Пятница													
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
132	Рассольник	200	4,8	2	12,8	94,0								7-92
413	Сосиски говяжьи	40	4.2	8	0.3	90	0.012	0	0	10		6	0.72	13-11
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	6-80
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
	Сок натуральный Аскорбиновая кислота	200 0,025	1	0,2	20,2	92	0,02		4	14		8	2,8	10-40 0-08
	Печенье	44	1,98	4.2	4.2	31.7								7-64
	Фрукты													13-11
	Итого		**22,84**	**21,31**	**75,28**	**641,75**								**61-00**
	21-день 24.10.2020 г. Суббота													
16	Винегрет	76	0,5	1	1,5	56,0	0,03	24,5	201,79	24,26		15,49	0,548	5-77
	Суп с макаронами и мясом говядины	200	5,0	2,9	6,6	72.1								31-87
	Тефтели	50	4,9	4,5	5,1	79,3	0,05		27,8			19,7	1,6	9-39
302	Каша пшеничная	150	6,5	0,8	35,4	331,86	0,3			40		60	4,4	4-76
587	Соус томатный	50	3,6	2,8	7,3	67	0,1	500	20,1	566,5		35,7	2,1	2-28
	Чурек	40	2.7	0.6	17.2	96								1-82
638	Компот из сухофрукты Аскорбиновая кислота	200 0,025	0,2	-	35,8	142								5-03 0-08
	Итого		**23,4**	**12,6**	**108,9**	**844,26**								**61-00**

	22-день 26.10.2020 г. Понедельник													
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
15	Салат из зеленого горошка с овощами	85	1,048	3,286	3,456	42,5	0,34	67	25			38	0,7	5-76
	Суп картофельный с макаронами	200	2.6	2	17.6	95.4	0.1	1000	8	19.2		24.2	1	14-79
	Биточки куриные	50	10,5	3,1	3,9	76,5	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	30-47
302	Каша пшеничная	150	6,5	0,8	35,4	331,86	0,3			40		60	4,4	4-76
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
	Чай с лимоном	200/15/7	0.4	0.2	14.2	56								3-28
	Итого		**24,44**	**10,68**	**91,55**	**708,86**								**61-00**
	23-день 27.10.2020 г. Вторник													
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,5	1	1,5	17,2	0,03	24,5	201,79	24,26		15,49	0,548	3-58
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,5	4,5	11,0	144,3	0,023	41,5		13,16		8,02		7-87
	Плов из птицы (бедра куриного)	150/50	8.6	4.7	31.1	200	0.008		0.41	9.87		3.51	0.117	31-13
	Чурек	40	2.7	0.6	17.2	96								1-82
	Сок натуральный Аскорбиновая кислота	200 0,025	1	0,2	20,2	92	0,02		4	14		8	2,8	10-40 0-08
	Печенье	35	3.3	3.3	25.2	157.5								6-12
	Итого		**18,6**	**14,3**	**106,2**	**707**								**61-00**

	24-день 28.10.2020 г. Среда													
		гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**В1**	**А**	**С**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
138	Суп картофельный с рисовой крупой	200	3,4	9	5,8	118,8	0,5	161,4	10,26	19,46		15,52	0,572	5-63
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
358	Сырники со сгущенным молоком	62/20	4.4	6.2	22	161.3								30-74
693	Какао с молоком	150	4.4	4.4	25.8	154.2	0.045	30	1.2	129.15		18.6	0.75	10-44
	Сливы	102	0.8	0.3	9.8	50								12-25
	Итого		**16,40**	**21,20**	**80,40**	**587,90**								**61-00**
	25-день 29.10.2020 г. Четверг													
16	Салат из свежих огурцов и помидор	89	1.2	3.6	2.9	50.7	0.036	108.6	11.48	34.71		14.24	0.623	5-37
487	Щи из свежей капусты и картофеля	200	19,7	9,8	0,2	170	0,062	44		10		20	0,99	6-42
	Сосиски говяжьи	45	4.7	9	0.4	101.3	0.013	0		11.25		6.75	0.81	16-57
335	Макароны запеченные с яйцом	150	6.9	12.5	22.2	228	0.06	61.5		54		12	1,2	12-78
	Чурек	40	2.7	0.6	17.2	96								1-82
638	Компот из сухофрукты Аскорбиновая кислота	200 0,025	0,2	-	35,8	142								5-03 0-08
769	Булочка домашняя	128	11.5	6.4	75.5	396.8								12-93
	Итого		**46,90**	**41,90**	**154,20**	**1184-80**								**61-00**

	26-день 30.10.2020 г. Пятница													
132	Рассольник	200	4,8	2	12,8	94,0								7-92
413	Сосиски говяжьи	80	4,9	4,5	5,1	79,3	0,05		27,8			19,7	1,6	26-22
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	6-80
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
	Сок натуральный Аскорбиновая кислота	200 0,025	1	0,2	20,2	92	0,02		4	14		8	2,8	10-40 0-08
	Печенье	44	198	4.2	4.2	31.7								7-64
	Итого		**23,54**	**17,81**	**80,08**	**631,05**								**61-00**
	27-день 31.10.2020 г. Суббота													
16	Винегрет	76	0,5	1	1,5	56,0	0,03	24,5	201,79	24,26		15,49	0,548	5-77
	Суп с макаронами и мясом говядины	200	5,0	2,9	6,6	72.1								31-87
	Тефтели	50	4,9	4,5	5,1	79,3	0,05		27,8			19,7	1,6	9-39
302	Каша пшеничная	150	6,5	0,8	35,4	331,86	0,3			40		60	4,4	4-76
587	Соус томатный	50	3,6	2,8	7,3	67	0,1	500	20,1	566,5		35,7	2,1	2-28
	Чурек	40	2.7	0.6	17.2	96								1-82
638	Компот из сухофрукты Аскорбиновая кислота	200 0,025	0,2	-	35,8	142								5-03 0-08
	Итого		**23,4**	**12,6**	**108,9**	**844,26**								**61-00**

влено 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.