

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


Т.Р. Каев

« 20 » г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СОШ №11
по РД г. Кизляр


О.И. Семидоккая

« 19 » 20 10 г.

СОГЛАСОВАНО:
ИП Русин О.В. Кизляр

кафе «Лира»


О.В. Русин

« 01 » 12 2020 г.

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

Комплексные обеды Декабрь 2020 г

реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг							Цена порции
			Б	Ж	У	ккал	В1		А	С	Са	Р	Мг	Fe		
	1-день 1.12.2020 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	9-57	
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2.5	4.5	11.0	144.3	0.023	41.5		13.16			8.02		9-70	
	Куры отварные	50	10.5	4.1	0.3	80.5									26-50	
	Рис отварной	150	3.3	0.8	37.4	174	1.05			13.5			19.5	0.585	5-60	
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0.002		0.05				87.2	1-70	
	Чай с лимоном	150	0.3	0.1	15.9	61.7									2-77	
	Печенье сахарное	30	2.3	3.3	19.6	117									5-16	
	Итого		22.86	16.70	107.40	722.90									61-00	
	2-день 2.12.2020 г. Среда															
139	Суп картофельный с бобовыми	200	9.08	5.78	18.62	147.16									7-58	
	Сосиска отварная говяжья	67,5	67,5	7	13.6	152.5	152.5	0.02					16.88		1.215	
302	Каша пшеничная	150	3.9	8	24	183.9									5-21	
	Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	0.13	0		21.9			12	0.849	1-45	

...лено на основании:

Сборника рецептов 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