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

«14»_____12_____20___г.

СОГЛАСОВАНО:
ИП Русин О.В. Кизляра

кафе «Лира»

_____ О.В. Русин

«14»_____12_____2020 г.

Меню
14.12.2020-30.12.2020 г.
МКОУ СОШ №11
г. Кизляр
пос. Комсомольский
пер. Школьный 7

Комплексные обеды декабрь 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	
	12-день 14.12.2020 г. Понедельник													
	Салат «Витаминный»	45	0.8	0.1	4.7	22.5	0.037	3	21.96	24		7.2	0.282	6-18
	Суп картофельный с вермишелью	200	4.66	1.68	13.12	91.84								7-66
	Котлеты из говядины	50	6.8	6.9	4.4	109.2	0.039	64.3	0.71	36.39		14.44	1.051	29-57
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	4.8	1.2	25.7	255								12-07
587	Соус красный основной	30	3	1.5	3	36.9	0.018	240	2.61	4.5				2-00
	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								1-58
	Итого		**3,60**	**12,68**	**68,06**	**675,04**								**61-00**
	13-день 15.12.2020 г. Вторник													
556	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0.9	2.7	3.3	45.6	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
	Тефтели	50	4,9	4,5	5,1	79,3	0,05		27,8			19,7	1,6	14-04
332	Макароны отварные	150	5.4	0.6	30	147	0.06			10.5		9	0.9	7-03
587	Соус красный основной	30	3	1.5	3	36.9	0.018	240	2.61	4.5				2-00
	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	150	0.2	0	14	56								1-58

	Молоко	170	0.7	0.7	16.7	95,40								15-98
	Итого		**20,66**	**15,00**	**103,00**	**709,30**								**61-00**
	14-день 16.12.2020 г. Среда													
	Винегрет	73	1.2	7.5	6	95	0.051	657	4.38	15.48		14.82	0.584	6-96
139	Суп картофельный с бобовыми	200	9.08	5.78	18.62	147.16								7-58
	Бедро куриное	100	17	13	0	180								30-67
302	Каша пшеничная	150	6,5	0,8	35,4	180	0,3			40		60	4,4	5-21
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-94
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,2	-	35,8	142								8-64
	Итого		**37,38**	**28,38**	**112,82**	**847,76**								**61-00**
	15-день 17.12.2020 г. Четверг													
	Салат «Витаминный»	60	0.8	3.4	4.6	51.6	0.037	3	21.96	24		7.2	0.282	8-10
132	Рассольник «Ленинградский»	200	4,8	2	12,8	94,0								10-35
	Сосиска «Джуниор»	50	13.73	16.49	1.91	216.26								21-60
508	Каша гречневая (вязкая)	150	3.4	0.8	21.6	255,00								7-86
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-70
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	0,2	-	35,8	106,5								6-54
	Печенье	23	2.2	2.2	16.6	103.5								4-85
	Итого		**28,19**	**26,09**	**113,21**	**931,66**								**61-00**

	16-день 18.12.2020 г. Пятница													
	Суп-хинкал с говядиной	200/20	22.4	13.4	17.2	275.2	0.088	154	0.66	29.7		1.54	25.74	30-94
	Сосиски говяжьи	45	33,1	7	13.6	152.5	0,003	0.02			16.88		10.13	19-89
302	Каша пшеничная	150	3.9	8	24	183.9								5-21
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-80
	Чай с лимоном	150/7	0.3	0.2	10.6	42								3-16
	Итого		**63,10**	**29,90**	**82,40**	**757,20**								**61-00**
	17-день 19.12.2020 г. Суббота													
25	Салат «Степной»	50	0.8	1.6	4.4	36	0.034	102	4.08	11.75		8.17	0.361	6-77
148	Суп лапша домашняя	200	2.4	4.8	11.8	95.6	0.04	1000	1.6	16.2		8.2	0.4	4-65
	Плов из кур	150/50	18.1	13.5	33.7	328.4		1000	0.8	40.8		42.4		41-34
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-70
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	0,2	-	35,8	106,5								6-54
	Итого		**24,56**	**21,10**	**105,60**	**671,30**								**61-00**
	18-день 21.12.2020 г. Понедельник													
	Кукуруза консервированная	15	0.4	0.4	1.8	13.4	0.003	0.5	0.72	6.3		1.95	0.054	3-62
	Суп картофельный с вермишелью	200	4.66	1.68	13.12	100.4								7-66
	Биточки куриные	50	10,5	3,1	3,9	121.5	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	38-34
508	Каша гречневая (вязкая)	178	3.4	0.8	21.6	255,00								7-86

	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	150	0.2	0	14	56								1-58
	Итого		**22,36**	**7,28**	**74,42**	**641,34**								**61-00**
	19-день 22.12.2020 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**
	20-день 23.12.2020 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		10.13	29-84
302	Каша пшеничная	150	3.9	8	24	183.9								5-21
	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								1-58
	Мандарины	125	1	0.3	9.8	92,74	0.084	14	53.2	49		15.4	0.14	14-85
	Итого		**85,08**	**22,38**	**97,02**	**735,90**								**61-00**

	21-день 24.12.2020 г. Четверг													
148	Суп лапша домашняя	200	2.4	4.8	11.8	95.6	0.04	1000	1.6	16.2		8.2	0.4	4-75
	Бедро куриное	100	17	13	0	180								30-67
332	Макароны отварные	150	5.4	0.6	30	147	0.06			10.5		9	0.9	7-03
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-70
693	Какао с молоком	200	4,4	4,2	19,6	205.6	0,021	8,9		60,07		28,08	0,681	16-85
	Итого		**32,26**	**23,80**	**81,30**	**733,00**								**61-00**
	22-день 25.12.2020 г. Пятница													
140	Суп картофельный с макаронами и мясом телятины	200/20	3.8	3.6	11.4	194.2	0.06	700	12.8	23.9		17.5	0.9	31-75
	Тефтели	50	4,9	4,5	5,1	79,3	0,05		27,8			19,7	1,6	14-04
508	Каша гречневая (вязкая)	150	3.4	0.8	21.6	255,00								7-22
	Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	0.13	0		21.9		12	0.849	1-45
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	0,2	-	35,8	142								6-54
	Итого		**14,90**	**9,90**	**86,70**	**748,20**								**61-00**
	23-день 26.12.2020 г. Суббота													
	Кукуруза консервированная	27	0.8	0.6	3.2	24								6-53
132	Суп «Рассольник»	200	4,8	2	12,8	94,0								10-35
	Сосиска «Джуниор»	50	13.73	16.49	1.91	216.26								21-60
443	Плов овощной	150	4.5	15.8	30.6	274.5	0,077	620,5		37,85		52,45	2,948	8-20
	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								2-10

	Яблоко	109	0.4	0.4	10.7	51.2								10-52
	Итого		**27,49**	**36,49**	**93,11**	**820,76**								**61-00**
	24-день 28.12.2020 г. Понедельник													
	Салат «Витаминный»	45	0.8	0.1	4.7	22.5	0.037	3	21.96	24		7.2	0.282	6-18
	Суп картофельный с вермишелью	200	4.66	1.68	13.12	91.84								7-66
	Котлеты из говядины	50	6.8	6.9	4.4	109.2	0.039	64.3	0.71	36.39		14.44	1.051	29-57
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	4.8	1.2	25.7	255								12-07
587	Соус красный основной	30	3	1.5	3	36.9	0.018	240	2.61	4.5				2-00
	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								1-58
	Итого		**3,60**	**12,68**	**68,06**	**675,04**								**61-00**
	25-день 29.12.2020 г. Вторник													
556	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0.9	2.7	3.3	45.6	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
	Сосиска отварная говяжья	45	4.7	9	0.4	101.7								19-89
332	Макароны отварные	150	5.4	0.6	30	147	0.06			10.5		9	0.9	7-03
587	Соус красный основной	30	3	1.5	3	36.9	0.018	240	2.61	4.5				2-00
	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	150	0.2	0	14	56								1-58
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	74	5	0.03	10	16		9		9-53
	Итого		**20,16**	**19,90**	**91,40**	**710,30**								**61-00**

	26-день 30.12.2020 г. Среда													
	Шоколад	65	3.9	19.5	35.8	331.5								29-70
	Батончик с начинкой	25	12	5	16	161								18-00
	Сок фруктовый	200	**1**	0.2	20.2	92								13-30
	Итого		**16,90**	**24,70**	**72**	**584,5**								**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