

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП г. Кизляра


Г.А. Русина

«09» сентября 2021г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ СОШ № 11


О.И. Семидлоцкая

«09» сентября 2021 г.

Мено на январь 2021.
МКОУ СОШ №11
г. Кизляр
пос. Комсомольский
пер. Школьный 7

Комплексные обеды январь 2021 г

реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг							Цена порции
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	1-день 11.01.2021 г. Понедельник													
	Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0,027	282,5	40,4	17,82	17,8	10,87	0,606	4-81
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	0,054	181,4	3,72	23,3	65,2	23,68	0,724	4-78
	Котлеты из говядины	50	6,5	9	2,25	115	0,039	64,3	0,71	36,39	86,7	14,44	1,051	16-44
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095			11,49	76,2	46,38	1,477	4-87
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174			0,16	29,2	16	1,132	1-58
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,025	0,4	0,0	29,6	116	0,006	200	0,4	25,2	39,6	19,4	0,6	5-29
	Сок фруктовый	200												10-50
	Шоколад	32,5												12-73
	Итого		21,78	24,35	94,20	692	0,395	728,2	45,39	143,4	285,5	130,77	5,59	61-00
	2-день 12.01.2021 г. Вторник													
556	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,08	1,62	3,96	48,72	0,058	78,4	3,76	22,45	34,6	17,57	0,669	7-15
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	0,023	41,5		13,16		8,02		5-83
	Сосиски «Домашние»	100	5	9	0,15	115								14-70
332	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06			10,5		9	0,9	5-45

	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095			11,49	76,2	46,38	1,477	4-87
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-35
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,025	0,4		29,6	116								5-29
	Яблоко	120												9-00
	Пряник «Детский»	123												17-26
	Итого													61-00
	5-день													
	15.01.2021 г.													
	Пятница													
	Огулец маринованный	25	0,3	0,1	0,9	3	0,011	1,5	0,57	14,25		1,75	0,065	2-29
140	Суп картофельный с макаронами и мясом телятины	200/25	13,8	4,98	17,84	170,6	0,06	700	12,8	23,9		17,5	0,9	19-04
	Тфтели	50	6	7,5	1,1	110	0,05		27,8			19,7	1,6	9-42
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	274,5								3-63
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5				1-32
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2		16	1,132	1-58
685	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,004	1,6	1,62	25,96	27,2	16,52	2,666	2-12
	Сырок глазированный	40												21-60
	Итого		31,03	25,67	91,76	748,10	0,32	943,1	45,56	97,81	27,2	71,47	6,36	61-00
	6-день													
	16.01.2021 г.													
	Суббота													
	Кукуруза сахарная	62	2,1	0,9	11,5	59,5	0,058	8,1	3,41	1,86		16,12	0,279	9-97
148	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	0,04	1000	1,6	16,2		8,2	0,4	3-74

Комплексные обеды январь 2021 г

реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Цена порции
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
	7-день 18.01.2021 г. Понедельник		гр., мг		(г)										
	Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0,027	282,5	40,4	17,82	17,8	10,87	0,606	4-81	
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	0,054	181,4	3,72	23,3	65,2	23,68	0,724	4-78	
	Котлеты из говядины	50	6,5	9	2,25	115	0,039	64,3	0,71	36,39	86,7	14,44	1,051	16-44	
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095			11,49	76,2	46,38	1,477	4-87	
	Соус томатный	37	28,86	1,78	3,09	32,59	0,022	296	3,22	5,55		8,66	0,777	1-63	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2		16	1,132	1-58	
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,025	0,4	0,0	29,6	116	0,006	200	0,4	25,2	39,6	19,4	0,6	5-29	
	Сырок глазированный	40												21-60	
	Итого		50,64	26,13	97,29	724,59	0,42	1024,2	48,61	148,95	285,5	139,43	6,37	61-00	
	8-день 19.01.2021 г. Вторник														
556	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,08	1,62	3,96	48,72	0,058	78,4	3,76	22,45	34,6	17,57	0,669	7-15	
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	0,023	41,5		13,16		8,02		5-83	
	Сосиски «Султанская марка»	94	8,46	15,98	5,64	147,80								12-75	
332	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06			10,5		9	0,9	5-45	

	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5					1-32
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002	-	0,05				87,2	1-35
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58									1-24
	Яблоко	120													9-00
	Сок	200													10-50
	Печенье	40													6-41
	Итого		21,92	36,07	92,08	751,02	0,22	359,91	6,37	50,66	34,6	34,59	88,77		61-00
	9-день 20.01.2021 г. Среда														
	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0,042	54,0	3,6	12,72		12,18	0,48		3-28
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,84	91,84									4-87
	Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158		22-07
302	Каша пшеничная	200	8,6	13,8	49,6	245,2									4-84
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5					1-32
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2		16	1,132		1-58
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	0,021	8,9		60,07		28,08	0,681		9-52
	Мандарины	150													13-52
	Итого		30,29	34,19	109,62	667,74	0,30	89,80	3,76	125,28		96,35	3,45		61-00
	10-день 21.01.2021 г. Четверг														
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	0,041	122,3	4,89	14,09		9,8	0,433		4-74
132	Рассолыник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	0,1			22	74,2	27,	1		6-42

	Бедро куриное	80	13,6	10,4	0	144	0,05	35,2	1,84	8		16	0,792	16-03	
332	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06		10,5			9	0,9	5-45	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-35	
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90								6-30	
	Яблоко	120												9-00	
	Пряник «Детский»	85												11-71	
	Итого		27,08	31,01	100,56	750	0,32	157,51	6,73	54,64	74,2	61,8	90,33	61-00	
	11-день														
	22.01.2021 г.														
	Пятница														
	Огурец маринованный	25	0,3	0,1	0,9	3	0,011	1,5	0,57	14,25		1,75	0,065	2-29	
140	Суп картофельный с макаронами и мясом	200/25	13,8	4,98	17,84	170,6	0,06	700	12,8	23,9		17,5	0,9	19-04	
	Телятины														
	Тефтели	50	6	7,5	1,1	110	0,05		27,8			19,7	1,6	9-42	
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	274,5								3-63	
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5				1-32	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2		16	1,132	1-58	
685	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,004	1,6	1,62	25,96	27,2	16,52	2,666	2-12	
	Сок	200												10-50	
	Печенье	70												11-10	
	Итого		31,03	25,67	91,76	748,10	0,32	943,1	45,56	97,81	27,2	71,47	6,36	61-00	

12-день
23.01.2021 г.
Суббота

	Кукуруза сахарная	33	1.1	0.5	6.1	61.7	0.031	4.3	1.82	0.99	8.58	0.149	5-34
	Суп рисовый	200	1.44	4.16	13.20	97.6	0.07	82.8	6.14	19.18	28.66	0.714	4-49
437	Гуляш говяжий	50	6,95	3,25	2,0	66,0	98,6	0,044	0,92	7,46	13,61	0,698	38-49
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	0,45			60	90	6,6	3-63
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0,04	0,002		4,69			1-01
	Кофейный напиток	200	5	5.6	7.8	101.4	0.826			116	488	9.2	8-04
	Итого		24,14	25,26	79,4	592,80	100,02	87,15	8,88	208,32	628,85	17,37	61-00

Комплексные обеды январь 2021 г

ред.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг							Цена порции
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	13-день 25.01.2021 г. Понедельник													
	Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0,027	282,5	40,4	17,82	17,8	10,87	0,606	4-81
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	0,054	181,4	3,72	23,3	65,2	23,68	0,724	4-78
	Котлеты из говядины	50	6,5	9	2,25	115	0,039	64,3	0,71	36,39	86,7	14,44	1,051	16-44
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095			11,49	76,2	46,38	1,477	4-87
	Соус томатный	37	28,86	1,78	3,09	32,59	0,022	296	3,22	5,55		8,66	0,777	1-63
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2		16	1,132	1-58
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,025	0,4	0,0	29,6	116	0,006	200	0,4	25,2	39,6	19,4	0,6	5-29
	Груша	180												21-60
	Итого		50,64	26,13	97,29	724,59	0,42	1024,2	48,61	148,95	285,5	139,43	6,37	61-00
	14-день 26.01.2021 г. Вторник													
556	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,08	1,62	3,96	48,72	0,058	78,4	3,76	22,45	34,6	17,57	0,669	7-15
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	0,023	41,5		13,16		8,02		5-83
	Сосиски говяжьи	45	5,63	10,35	0,09	117								12-75
332	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06			10,5		9	0,9	5-45

587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5									1-32	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002	-	0,05									87,2	1-35
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58														1-24
	Яблоко	120																		9-00
	Сок	200																		10-50
	Печенье	40																		6-41
	Итого		19,09	30,44	86,53	720,22	0,22	359,91	6,37	50,66	34,6	34,59	88,77							61-00
	15-день																			
	27.01.2021 г.																			
	Среда																			
	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0,042	54,0	3,6	12,72		12,18	0,48							3-28
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,84	91,84														4-87
	Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158							22-07
302	Каша пшеничная	200	8,6	13,8	49,6	245,2														4-84
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5										1-32
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2		16	1,132							1-58
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	0,021	8,9		60,07		28,08	0,681							9-52
	Мандарины	150																		13-52
	Итого		30,29	34,19	109,62	667,74	0,30	89,80	3,76	125,28		96,35	3,45							61-00
	16-день																			
	28.01.2021 г.																			
	Четверг																			
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	0,041	122,3	4,89	14,09		9,8	0,433							4-74
132	Рассолыник Ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	0,1			22	74,2	27	1							6-42

	Бедро куриное	80	13.6	10.4	0	144	0.05	35.2	1.84	8		16	0.792	16-03	
332	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0.06			10.5		9	0.9	5-45	
	Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-35	
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90								6-30	
	Яблоко	120												9-00	
	Пирожок «Детский»	85												11-71	
	Итого		27,08	31,01	100,56	750	0,32	157,51	6,73	54,64	74,2	61,8	90,33	61-00	
	17-день														
	29.01.2021 г.														
	Пятница														
	Огурец маринованный	25	0.3	0.1	0.9	3	0.011	1.5	0.57	14.25		1.75	0.065	2-29	
140	Суп картофельный с макаронами и мясом телятины	200/25	13,8	4,98	17,84	170,6	0.06	700	12.8	23.9		17.5	0.9	19-04	
	Тфтели	50	6	7,5	1,1	110	0,05		27,8			19,7	1,6	9-42	
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	274,5								3-63	
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0.018	240	2,61	4.5				1-32	
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	0.174		0.16	29.2		16	1.132	1-58	
685	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0.004	1.6	1.62	25.96	27.2	16.52	2.666	2-12	
	Груша	180												21-60	
	Итого		31,03	25,67	91,76	748,10	0,32	943,1	45,56	97,81	27,2	71,47	6,36	61-00	
	18-день														
	30.01.2021 г.														
	Суббота														
	Кукуруза сахарная	33	1.1	0.5	6.1	61.7	0.031	4.3	1.82	0.99		8.58	0.149	5-34	

	Суп рисовый	200	1,44	4,16	13,20	97,6	0,07	82,8	6,14	19,18		28,66	0,714	4-49
437	Гуляш говяжий	50	6,95	3,25	2,0	66,0	98,6	0,044	0,92	7,46		13,61	0,698	38-49
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	0,45			60		90	6,6	3-63
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,04	0,002		4,69				1-01
	Кофейный напиток	200	5	5,6	7,8	101,4	0,826			116		488	9,2	8-04
	Итого		24,14	25,26	79,4	592,80	100,02	87,15	8,88	208,32		628,85	17,37	61-00