

**УТВЕРЖДАЮ:**  
И.о. директора МУП г. Кизляра «ШПРП»

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор МКОУ СОШ № 11 г. Кизляр



**И.А. Лукасова**

2021г.



**О.И. Семидюцкая**

2021 г.

**Примерное двухнедельное  
меню на февраль 2021.  
для детей с 7 до 11 лет  
МКОУ СОШ №11  
г. Кизляр  
пос. Комсомольский  
пер. Школьный 7**

## Комплексные обеды февраль 2021 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	Mg	Fe	
	<b>1-день 1.02.2021 г. Понедельник</b>														
	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	4-77	
	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	
	Сосиски «Домашние»	100	5	9	0,15	115								15-22	
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095			11,49	76,2	46,38	1,477	4-87	
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	
	Яблочный нектар	200	-	-	19	76	0,01		3		0,1			9-17	
	Груша	160												19-29	
	<b>Итого</b>		<b>20,66</b>	<b>25,79</b>	<b>84,02</b>	<b>678,4</b>	<b>0,374</b>	<b>903,9</b>	<b>50,29</b>	<b>111,51</b>	<b>198,9</b>	<b>116,33</b>	<b>3,939</b>	<b>61-00</b>	
	<b>2-день 2.02.2021 г. Вторник</b>														
556	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,08	1,62	3,96	48,72	0,058	78,4	3,76	22,45	34,6	17,57	0,669	7-46	
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	0,023	41,5		13,16		8,02		5-83	
	Тфтели	50	6	7,5	1,1	110	0,05		27,8			19,7	1,6	10-30	
332	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06			10,5		9	0,9	5-45	

287	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								1-35	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58												1-24	
	Яблоко	120																9-00	
	Напиток «Вкусы Юга»	200																10-50	
	Печенье	55																8-55	
	<b>Итого</b>		<b>19,46</b>	<b>27,59</b>	<b>87,54</b>	<b>713,22</b>	<b>0,269</b>	<b>359,902</b>	<b>34,17</b>	<b>50,66</b>	<b>34,6</b>	<b>54,29</b>	<b>90,369</b>	<b>61,00</b>					
	<b>3-день</b>																		
	<b>3.02.2021 г.</b>																		
	<b>Среда</b>																		
	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0,042	54,0	3,6	12,72		12,18	0,48					3-22	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,84	91,84												4-87	
	Плов из кур	50/200																28-47	
	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	148																13-34	
	<b>Итого</b>																	<b>61-00</b>	
	<b>4-день</b>																		
	<b>4.02.2021 г.</b>																		
	<b>Четверг</b>																		
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	0,041	122,3	4,89	14,09		9,8	0,433					4-71	
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	Макароньы 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													11-74	
	<b>Итого</b>		<b>27,08</b>	<b>31,01</b>	<b>100,56</b>	<b>750</b>	<b>0,32</b>	<b>157,51</b>	<b>6,73</b>	<b>54,64</b>	<b>74,2</b>	<b>61,8</b>	<b>90,33</b>		<b>61-00</b>	
	<b>5-день</b>															
	<b>5.02.2021 г.</b>															
	<b>Пятница</b>															
	Огурец маринованный	39													3-47	
140	Суп картофельный с макаронами и мясом говядины	200/25	13,8	4,98	17,84	170,6	0.06	700	12.8	23.9			17.5	0.9	19-04	
	Биточки куриные	50													23-16	
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 молоком стуженным	200													8-80	
	<b>Итого</b>														<b>61-00</b>	
	<b>6-день</b>															
	<b>6.02.2021 г.</b>															
	<b>Суббота</b>															
	Кукуруза сахарная	44	0,88	0,0	4,84	22	0.009	0.9	2.11	18.48	18	5.72	0.158		7-14	
	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		36-35	
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	0.45			60		90	6.6		3-63	

	гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0,06	0,002	-	0,05		488	87,2	1-35
Кофейный напиток	200	5	5.6	7.8	101.4	0.826			116			9.2	8-04
<b>Итого</b>		<b>25,02</b>	<b>25,16</b>	<b>82,44</b>	<b>580,5</b>	<b>100,015</b>	<b>83,746</b>	<b>9,17</b>	<b>221,17</b>	<b>18</b>	<b>625,99</b>	<b>104,57</b>	<b>61-00</b>

## Комплексные обеды февраль 2021 г

реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг							Цена порции
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
		гр., мл	(г)			ккал								
	<b>7-день</b>													
	<b>8.02.2021 г.</b>													
	<b>Понедельник</b>													
	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	4,77
	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
	Сосиска «Джуниор»	50	5	9	0,15	80								13-50
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095			11,49	76,2	46,38	1,477	4-87
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5		16	1,132	1-32
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2				1-58
	Яблочный нектар	200	-	-	19	76	0,01		3		0,1			9-17
	Груша	175												21-01
	<b>Итого</b>		<b>20,66</b>	<b>25,79</b>	<b>84,02</b>	<b>643,4</b>	<b>0,378</b>	<b>703,9</b>	<b>49,89</b>	<b>86,31</b>	<b>159,3</b>	<b>96,93</b>	<b>3,939</b>	<b>61-00</b>
	<b>8-день</b>													
	<b>9.02.2021 г.</b>													
	<b>Вторник</b>													
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	7-46
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	0,023	41,5		13,16		8,02		5-83
	Котлеты куриные «Премимум»	50	9,5	3,5	1,75	70								22-79
332	Макароньы 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									1-35	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58													1-24	
	Напиток «Вкус Юга»	200																	10-50	
	Печенье	32																	5-06	
	<b>Итого</b>		<b>22,96</b>	<b>23,59</b>	<b>88,19</b>	<b>673,22</b>	<b>0,219</b>	<b>359,902</b>	<b>6,37</b>	<b>50,66</b>	<b>34,6</b>	<b>34,59</b>	<b>88,769</b>	<b>61-00</b>						
	<b>9-день</b>																			
	<b>10.02.2021 г.</b>																			
	<b>Среда</b>																			
	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0,042	54,0	3,6	12,72		12,18	0,48	3-22					4-87	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,84	91,84								28-47						
	Плов из кур	50/200												1-58						
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2		16	1,132	9-52						
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	0,021	8,9		60,07		28,08	0,681	13-34						
	Мандарины	148												61-00						
	<b>Итого</b>																			
	<b>10-день</b>																			
	<b>11.02.2021 г.</b>																			
	<b>Четверг</b>																			
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	0,041	122,3	4,89	14,09		9,8	0,433	4-71						
132	Рассольник 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	Макароны 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				1-35						





Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-35
Кофейный напиток	200	5	5.6	7.8	101.4	0.826			116		488	9.2	8-04
<b>Итого</b>		<b>25,02</b>	<b>25,16</b>	<b>82,44</b>	<b>580,5</b>	<b>100,015</b>	<b>83,746</b>	<b>9,17</b>	<b>221,17</b>	<b>18</b>	<b>625,99</b>	<b>104,57</b>	<b>61-00</b>

составлено 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