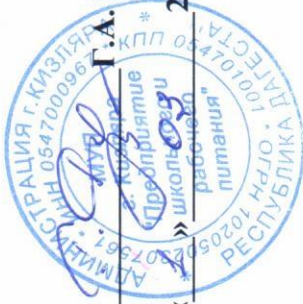


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП г. Кизляра «ПШРП»



Г.А. Русина

« 20 » 2021г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ № 11 г. Кизляра



О.И. Семидоцкая

« 20 » 2021 г.

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

Комплексные обеды март 2021 г

рец.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена порции
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
	1-день 01.03.2021 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	4-77	
	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								14-10	
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	
	Напиток «Вкусы Юга»	200												10-50	
	Яблоко	140												10-52	
	Итого		20,66	25,79	84,02	643,40	0,202	703,90	49,89	86,31	159,30	96,93	3,939	61-61	
	2-день 02.03.2021 г. Вторник														
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	
	Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	25-25	

	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	200/0,060	0,4		29,6	116								5-34
	Яблоко	90												6-75
	Пряник «Детский»	116												16-36
	Итого		17,38	24,87	90,74	672,40	0,255	0,002		33,54	150,40	73,38	89,677	61-61
	5-день 05.03.2021 г. Пятница													
	Огурец маринованный	65	0.7	0.1	2.3	7.8	0.029	3.9	1.5	37.05	10.4	4.55	0.169	5-74
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	18-17
302	Котлеты куриные «Премимум»	50	9,5	3,5	1,75	70								24-69
	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
	Кофейный напиток	200	5	5.6	7.8	101.4	0.826			116		488	9.2	6-48
	Итого		8,40	27,27	86,41	754,30	1,107	943,9	17,07	210,65	10,4	526,05	11,401	61-61
	6-день 06.03.2021 г. Суббота													
	Кукуруза сахарная	43	0,88	0,0	4,84	22	0.009	0.9	2.11	18.48	18	5.72	0.158	6-99
	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	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002	-	0,05		87,2	1-35	
685	Чай со стуженным молоком	200	1,6	1,6	10,2	61,8							8-80	
	Итого		21,62	21,16	84,84	540,90	99,19	83,75	9,17	105,17	18	137,99	95,37	61-61

Комплексные обеды март 2021 г

реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена порции
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
	7-день 08.03.2021 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	4-77	
	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 «Джунior»	50	5	9	0,15	80								14-10	
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	
	Напиток «Вкусы Юга»	200												10-50	
	Яблоки	140												10-52	
	Итого		20,66	25,79	84,02	643,4	0,378	703,9	49,89	86,31	159,3	96,93	3,939	61-61	
	8-день 09.03.2021 г. Вторник														
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	

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			87,2	1-35
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,060	0,4		29,6	116							5-34
	Яблоко	116											8-77
	Пряник «Детский»	97											13-31
	Итого		27,48	31,01	99,56	785,10	0,32	157,51	6,73	54,64	61,8	90,33	61-61
	11-день 12.03.2021 г. Пятница												
	Огурец маринованный	32	0,3	0,1	1,1	3,8	0,014	1,9	0,74	18,24	5,1	0,083	2-86
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	18-17
302	Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29	40,09	1,158	25-25
	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 сгущенным	200											8-80
	Итого		33,23	25,17	76,66	668,90	0,331	968,80	16,31	99,13	5,1	3,273	61-61
	12-день 13.03.2021 г. Суббота												
	Кукуруза сахарная	47	0,88	0,0	4,84	22	0,009	0,9	2,11	18,48	18	0,158	7-75
	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
	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
	Итого		25,02	25,16	82,44	580,5	100,015	83,746	9,17	221,17	18	625,99	104,57	61-61

Составлено на основании:

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапиной

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

<p><u>Щи с капустой и картоф.:</u></p> <p>Капуста 5,04 Картофель 3,793 Морковь 1,04 Лук 0,96 м/сл 0,4 томат 0,24 соль 0,16 <u>вода 20</u> выход: 200гр. - 4-92 руб</p>	<p><u>Суп-лапша: (100 порц.)</u></p> <p>Морковь 0,960 Лук 0,960 Масло слив. 0,400 Бульон 19,2 Соль 0,16 <u>Лапша 2</u> Выход: 200гр. - 3-74 руб.</p>	<p><u>Суп рисовый: (100 порц.)</u></p> <p>Картофель 8,82 Морковь 1,040 Лук 0,960 Масло слив. 0,240 Бульон 19,0 Соль 0,16 <u>Рис 0,400</u> Выход: 200гр. - 4-49 руб.</p>	<p><u>Суп карт. с вермишелью.:</u></p> <p>Картофель 8,82 Морковь 1,040 Лук 0,960 Масло слив. 0,240 вода 15,2 Соль 0,16 <u>Вермишель 0,80</u> Выход: 200гр. - 4-78 руб</p>	<p><u>Суп карт. с бобовыми: (100 пор</u></p> <p>Картофель 6,174 Морковь 1,040 Лук 0,960 Масло слив. 0,400 Бульон 14,40 Соль 0,16 <u>Горох 1,6</u> Выход: 200гр. - 4-87 руб</p>
<p><u>Борщ: (100 порц.)</u></p> <p>Свекла 4,0 Капуста 2,0 Картоф. 2,646 Морковь 1,04 Лук 0,96 Томат 0,64 Масло слив. 0,4 Сахар 0,24 Лим. к-та 0,009 Бульон, 16,0 <u>Соль 0,16</u> выход: 200 гр. -5-83 руб.</p>	<p><u>Рассольник: (100 порц.)</u></p> <p>Картофель 9,15 Крупа перловая 0,4 Морковь 1,04 Лук 0,48 Огурцы соленые 1,417 Масло слив. 0,4 Бульон 15,2 <u>Соль 0,16</u> выход: 200 гр. - 6-42 руб.</p>	<p><u>Суп с макарон. и мясом: (100 порц</u></p> <p>Картофель 8,82 Телятина 4,32 Макароны 0,80 Морковь 1,04 Лук 0,96 Масло слив. 0,24 Бульон 1,52 <u>Соль 0,16</u> выход: 200/25 гр. - руб</p>	<p><u>Запеканка рисовая со сметаной:</u></p> <p>Рис 6,08 Масло слив. 0,48 Творог 3,68 Сахар 1,28 Яйца 20шт. Ванилин 0,08 Сухари пшен. 0,48 Сметана 1,5 Соль 0,16 <u>Вода 12,48</u> выход: 200/15 гр. - руб.</p>	<p><u>Омлет натуральный:</u></p> <p>Яйца 200шт. Молоко 3,0 Соль 0,1 <u>Масло слив. 0,5</u> выход: 110 гр. - 19-43 руб</p>

<p><u>Каша гречневая(вязкая): (100 порц)</u></p> <p>Гречка 3,75 Соль 0,200 М/с 0,500 Вода 12,00 выход: 150гр. - 4-87 руб.</p>	<p><u>Каша гречневая(рассыпчатая): (100 порц)</u></p> <p>Гречка 7,140 Соль 0,200 М/с 0,500 Вода 10,65 выход: 150гр. - 7-20 руб.</p>	<p><u>Каша пшеничная(вязка): (100 порц)</u></p> <p>Кр. пшен. 3,750 Масло слив.0,500 Соль 0,200 Вода 12,00 выход: 150гр. - 3-63 руб.</p>	<p><u>Каша рисовая молоч.: (100 порц)</u></p> <p>Рис 4,036 Масло слив. 0,607 Молоко 9,090 Сахар 1,212 Соль 0,242 Вода 5,818 выход 200 гр. - 11-89 руб.</p>	<p><u>Какао с молоком:</u></p> <p>Какао-порошок 0,4 Молоко 10,0 Сахар 2,0 Вода 11,0 Выход: 200гр. - 9-52 руб.</p>
<p><u>Компот из плодов сушен.:</u></p> <p>Яблоки 2,5 Сахар 2,0 Кислота лимон. 0,025 Вода 20,3 выход: 200гр. - 5-26 руб.</p>	<p><u>Чай с сахаром:</u></p> <p>Заварка 0,100 Сахар 1,5 Вода 13,5 Выход 200 гр. - 1-24руб.</p>	<p><u>Сыр порционно:</u></p> <p>Сыр «Сулугуни» 1,6 Выход 15 гр. - 9-04 руб.</p>	<p><u>Соус томатный:</u></p> <p>Бульон, вода 9,0 Масл. Сл. 0,450 Мука 0,450 Томат 1,0 Морковь 0,750 Лук 0,240 Сахар 0,100 Соль 0,100 Масл. Сл. 0,150 Выход 1000гр. - 44-14 руб. 30 гр. - 1-32руб.</p>	<p><u>Кофейный напиток</u></p> <p>Коф. Напиток 0.80 Вода 17.2 Сахар 2.0 Молоко 5.0 Выход 200гр 8-04р</p>
<p><u>Чай со стуженным молоком:</u></p> <p>Заварка 0,100 Молоко стуж. 5,0 Вода 15,0 Выход 200 гр. - 8,80 руб.</p>	<p><u>Чай с лимоном:</u></p> <p>Заварка 0,100 Сахар 1,5 Вода 13,5 Лимон 0,800 Выход 200 /7 гр. - 2-12руб.</p>	<p><u>Масло слив. порционно:</u></p> <p>Масло 1,0 Выход 10 гр. - 6-07руб.</p>		

<p><u>Винегрет:</u></p> <p>Картофель 1,918 Свекла 1,14 Морковь 0,78 Лук 1,08 Капуста кваш 1,26 Зелен. Горошек 0,431 Соль 0,06 м/р 0,508 выход: 60 гр. - 3-22 руб.</p>	<p><u>Салат «Степной»:</u></p> <p>Картофель 1,984 Морковь 1,44 Огурцы соленые 1,26 Лук 1,2 Зеленый горошек 1,014 м/р 0,190 соль 0,018 лимон.кисл. 0,020 сахар 0,045 выход: 60 гр. - 4-71 руб.</p>	<p><u>Салат из моркови с зел.гор.:</u></p> <p>Морковь 3,750 Лук 1,0 Соль 0,1 Сахар 0,1 Масло раст. 0,1777 Горошек зел 3,0 выход: 60 гр. - 7-46 руб.</p> <p><u>Куры отварные</u> Куры 10.4 Лук 0.600 Соль 0,200 Выход 50 гр –руб.</p>	<p><u>Капуста тушеная:</u></p> <p>Капуста 14,330 Масло сл. 0,350 Морковь 0,250 Лук 0,480 Томат 0,240 Мука 0,120 Лимон. кисл. 0,090 Сахар 0,300 Соль 0,200 выход: 1000 гр. -57-39 руб.</p>	<p><u>Салат «Витаминный»:</u></p> <p>Капуста 2,209 Морковь 0,883 Горошек 1,411 Лимон 0,706 М.раст 0,298 Сахар 0,353 Соль 0,085 выход: 60 гр. - 4-77 руб.</p>
<p><u>Капуста квашеная:</u></p> <p>Капуста 11,820 Морковь 0,661 Соль 0,300 Сахар 0,150 выход: 1000 гр. 29-26 руб</p>	<p><u>Бедро отварное:</u></p> <p>Бедро 11,85 Соль 0,2 выход: 80 гр. - 16-26 руб</p>	<p><u>Сосиски «Джунитор»</u></p> <p>Сосиски 6.0 Выход 50гр. - 14-10 руб</p>	<p><u>Макаронны отварные:</u></p> <p>Макаронны 5.100 Масло слив. 0.525 Соль 0.200 Выход 150гр. - 5-45</p>	<p><u>Сосиски «Домашние»</u></p> <p>Сосиски 10,5 Выход 100гр, -15-75 руб</p>
<p><u>Плов из птицы:</u></p> <p>Куры 10,7 М.сл 1,20 Морковь 1,5 Лук 1,35 Томат 0,75 Рис 5,085 Соль 0,30 Выход 150/50гр. - 25-77 р</p>	<p><u>Биточки куриные:</u></p> <p>Биточки 7,8 Масл.Раст. 0,256 Выход 50гр. - 25-25 руб</p>	<p><u>Котлеты курин.:</u></p> <p>Котлеты п/ф 7,87 Масл.Раст. 0,256 Выход 50гр. - 24-69 руб</p>	<p><u>Плов из птицы:</u></p> <p>Куры (бедро) 9.60 9.60 М.сл 0.80 1.20 Морковь 1.00 1.5 Лук 0.90 1.35 Томат 0.50 0.75 Рис 3.5 5.25 Соль 0.20 0.30 Выход 100/50гр. - 150/50гр. -</p>	

<p><u>Кисель</u> Кисель 2.4 Сахар 1.0 Кислота лим. 0.02 <u>Вода</u> 19.0 Выход 200гр 2-93р.</p>	<p><u>Гуляш</u> Говядина 10.7 Масло сл. 0.4 Лук 1.2 Томат 0.8 Мука пш. 0.3 <u>Соль</u> 0.2 Выход 50г - р.</p>	<p><u>Лапша П/Ф</u> Мука 8,750 Мука на п/п 0,600 Яйцо 63шт. Соль 0,250 Вода 1,750 Выход 1000гр. 70-07 руб.</p>	<p><u>Каша манная молочная</u> Кр. Манная 4.036 Соль 0.242 м/слив. 0.607 Молоко 9.090 Сахар 1.212 Вода 5.818 Выход: 200гр. 11-28 руб.</p>	<p><u>Рис отварной</u> Рис 3.33 Соль 0.200 м/слив 0.500 Вода 12.3 Выход 150гр. -</p>
<p><u>Запеканка из творога с молоком:</u> Кр. Манная 0,5 Масло слив. 0,3 Творог 7,1 Сахар 0,5 Яйца 5 шт. (2 гр. на порцию) Сухари пшен. 0,3 <u>Молоко сгущ.</u> 1,5 выход: 75/15 гр. - 24-15 руб.</p>	<p><u>Кофейный напиток</u> Кофейный напиток 0,40 Сахар 2,00 Молоко 5,00 <u>Вода</u> 17,2 Выход 200гр 6-48 р.</p>	<p><u>Каша молочная «Геркулес»</u> Геркулес 4.036 Соль 0.242 м/слив. 0.607 Молоко 9.090 Сахар 1.212 Вода 5.818 Выход: 200гр. 11-94 руб.</p>	<p><u>Бутерброд с маслом слив.</u> М.слив 1,5 <u>Хлеб пшен.</u> 1,5 Выход : 15/15гр - руб.</p>	<p><u>Бутерброд с колбасой</u> Колбаса 2.1 Хлеб пшен. 3,0 Выход: 20/30гр - руб.</p>
<p><u>Колбаса «Одесская»</u> Колбаса 3,1 <u>Выход 30гр.</u> -9-21 руб</p>	<p><u>Сыр «Российский» порционно</u> Сыр «Российский» 1,6 <u>Выход 15гр.</u> -7-36 руб.</p>			

март 2021 г. НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. измер.	Закуп. цена
МАКАРОНЫ	1 кг	60-00
РИС	1 кг	50-00
ГРЕЧКА	1 кг	69-00
МАСЛО растительное	1 кг	115-21
СОЛЬ ЙОД	1 кг	15-00
МАРГАРИН МОЛОЧНЫЙ	1 кг	90-00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1 кг	125-00
ДРОЖЖИ (1 кг)	1 кг	270-00
ЧАЙ МК (для кальк.)	1 кг	550-00
КАКАО (ПОРОШОК)	1 кг	350-00
СОСИСКИ Джуниор	1 кг	235-00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ агрокомплекс	1 кг	650-00
Масло сливочное	1 кг	450-00
МОЛОКО	1 кг	72-00
Сметана	1 кг	221-14
Творог	1 кг	283-50
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	1 кг	165-00
САХАР	1 кг	46-00
СЫР брынза	1 кг	405-00
Сыр Сулугуни	1 кг	565-20
КАПУСТА	1 кг	22-00
КАРТОФЕЛЬ	1 кг	30-00
ЛУК	1 кг	23-00
МОРКОВЬ	1 кг	32-00
СВЕКЛА	1 кг	32-00
МУКА	1 кг	24-00
Яйцо	1 шт.	7-50
Горошек зеленый	1 кг	192-30
Огурцы солёные	1 кг	88-23
Горох	1 кг	40-00
Крупа пшеничная	1 кг	36-00
Крупа перловая	1 кг	40-00
Бедро куриное	1 кг	137-00
Биточки	1 кг	320-00
Напиток «Вкусы Юга»	1 шт	10-50
Котлеты говяжьи (Урицкий)	1 кг	215-00
Котлеты куриные «Премиум»	1 кг	310-00
Хлеб пшеничный	1 кг	33-84
Хлеб ржаной	1 кг	39-51
Какао в пакетиках	1 шт.	
Калмыцкий чай	1 шт.	
Лимоны	1 кг	110-00
Лимонная кислота	1 кг	360-00
Яблоки на компот	1 кг	
Яблоки на раздачу	1 кг	75-00
Куры	1 кг	150-00
Сухофрукты (яблоки)	1 кг	170-00
Сок яблочный	1 л	45-83
Сыр «Российский»	1 кг	460-00
Крупа манная	1 кг	35-00
Колбаса «Одесская»	1 кг	297-00
Мандарины	1 кг	90-00
Говядина	1 кг	310-00
Сухари	1 кг	125-00
Ванилин	1 кг	700-00

март 2021 г. НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. измер.	Закуп. цена
Базилик	1 кг	2350-00
Кориандр	1 кг	2159-50
Кофейный напиток	1 кг	490-00
Кисель	1 кг	100-00
Кукуруза сахарная	1 кг	160-71
СОСИСКИ «Домашние»	1 кг	150-00
Хлопья овсяные «Геркулес»	1 кг	51-23

