

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

_____ Т.Р. Каяев

« _____ » _____ 20 _____ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СОШ №5
г. Кизляр



_____ Ю.А. Щеголов

« 01 » сентября 2020 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МУП г. Кизляра

«ПШРП»

_____ Г.А. Русина

« _____ » _____ 2020 г.

Примерное двухнедельное меню
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ №5
г. Кизляр
ул. Герцена, 57

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ № 5
г. Кизляр
ул. Герцена, 57**

Комплексный обед

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции
			гр., мл	Б	Ж		У	В1	А	С	Са	Р	Mg	
	1 день													
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	
443	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
648	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6	
	Аскорбиновая кислота	0,25												
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			0,05			87,2	
	Итого		37,3	42,54	117,68	821,2								
	2 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
	Наггетсы куриные	50	6,47	6,07	7,6	96,5	0,372	0,395	0,15	260,3			4,47	
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
638	Компот из плодов сушеных	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Аскорбиновая кислота	0,25												
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	Итого		26,57	23,26	134,87	910,46								
	3 день													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250/25	2,83 14,23	2,86 1,91	21,76 0,28	124,09	0,13 0,04	0,01	10,12 0,28	22,83 6,56	78,64 116,5	11,12 15,13	1,13 1,18	

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
385	Минтай запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
510	Каша пшеничная со слив. маслом	150	4,5	6,15	24,9	231,78	-	0,06	-	1,94			2,22
631	Компот из свежих яблок Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	110			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	Итого		39,53	19,97	100,06	720,67							
	4 день												
71	Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	62	0,04	-	5,34	21,40			0,75
134	Суп картофельный с рисом	250	2,73	3,89	13,61	122	0,15	0,15	11,12	22,83	66,65	27	1,09
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67
487	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
534	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
638	Компот из плодов сушеных Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	80,58			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	Итого		34,63	33,7	125,03	869,36							
	5 день												
19	Салат из свежих помидор с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
140	Суп картофельный с рисом и говядиной	250/25	0,18	3,3	14,65	113	0,11	-	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
488	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
333	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	110			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	Итого		28,75	29,79	97,11	796,85							

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	6 день												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
132	Рассольник с мясом	250/25	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5							
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	Итого		27,57	24,7	128,11	838,81							
	7 день												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
148	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
443	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
508	Сок (нектар) фруктовый Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,0	0,03	24	94	0,09	0,09	-	26,64			0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05			0,05			87,2
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого		26,46	14,85	115,31	735,45							
	8 день												
71	Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	-	5,34	21,40			0,75
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
386	Рыба запеченная в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67
508	Сок (нектар) фруктовый Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,0	0,03	24	94	0,09	0,09	-	26,64			0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2

			37,13	36,61	121,3	972,06								
	Итого													
		гр., мл	Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	9 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,86	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
443	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,98		17,1	1,09	
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	110,9		0,6	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05	87,2		0,05			87,2	
	Итого		21,3	43,21	115,59	800,25								
	10 день													
16	Салат из свежих огурцов	100	1,3	6,19	4,72	80,0	0,06	0,8	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84	
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75		0,8	18,46	43,33	47,63	22,25	0,8	
413	Сосиска отварная	52	14,17	12,17	0,72	150,15	0,081	0,063		2,05			0,7	
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92			1,32	
648	Кисель из концентрата Аскорбиновая кислота	200 0,25	0,2	0,0	32,6	132,82		0,6		18	4,29		0,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05	87,2		0,05			87,2	
			27,41	32,87	108,63	788,17								
	11 день													
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	54	15	8,4	15,6	12	0,54	
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	

	капусты и моркови												
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	Наггетсы куриные	50	6,47	6,07	7,6	96,5	0,372	0,395	0,15	260,3			4,47
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
638	Компот из плодов сушеных Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Итого		26,57	23,26	134,87	910,46							

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