

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора
по РД в г. Кизляре

Т.Р. Каяев

« » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ №4

г. Кизляр

Т.В. Антонова

« » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МУП г. Кизляра

Г.А. Русина

« » _____ 2020 г.

Примерное десятидневное меню
на октябрь 2020 г.
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ № 4
г. Кизляр
ул. Коммунистическая, 1

7-день 08.10.2020 г. Четверг														
16	Салат из свежих огурцов	50	0,7	1,4	2	22,9	0,93	24,5		24,56		15,49	0,548	4-54
376	Минтай тушеный	50	8,0	4,4	7,4	100,9	0,053			68,08		28,17	0,959	23-65
		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
332	Макароны	200	7,9	7,5	49,4	296,6								7-82
97	Сыр порционнo	20	3,9	3,6	0	48	0,04	170		630		24	0,7	10-58
	Хлеб	30	2,4	1,2	13,5	75,0	0,04	0,002	-	4,69			0,56	1-11
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	58	-	-	0	6			0,4	1-78
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,2	53,9	0,03	5					2,2	11-52
	Итого		23,6	18,3	97,5	655,3								61-00
8-день 09.10.2020 г Пятница														
19	Помидоры свежие	30	5,1	0,5	2,9	35,5	0,05	-		55,92		21,08	0,739	1-73
413	Сосиски говяжьи	90	4,9	4,5	5,1	79,3	0,05		27,8			19,7	1,6	38-36
302	Каша гречневая	200	8,5	8,3	45	289,1	0,102	19,6	12,19	126,74		66,81	2,233	8-42
587	Соус томатный	50	3,6	2,8	7,3	67	0,1	500	20,1	566,5		35,7	2,1	2-21
	Хлеб	30	2,4	1,2	13,5	75,0	0,04	0,002	-	4,69			0,56	1-11
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	58	-	-	0	6			0,4	1-78
	Печенье	30	1,63	6,42	20,69	145,80								7-39
	Итого		26,33	23,72	108,49	749,7								61-00
9-день 10.10.2020 г. Суббота														
16	Салат из свежей капусты	75	0,5	1	1,5	56,0	0,03	24,5	201,79	24,26		15,49	0,548	3-84

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

