

**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**

## Комплексный обед

реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции
			(г)	Б	Ж		У	В1	А	С	Са	Р	Mg	
		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>1-день 01.10.2020 г. Четверг</b>													
16	Салат из свежих огурцов	71	0,5	1,0	1,4	16,5	0,03	24,5		24,56		15,49	0,548	6-48
139	Суп картофельный с бобовыми	250	8,0	2,8	2,5	152,5	0,017			12,0		15,0	0,7	7-40
	Биточки куриные	50	10,5	3,1	3,9	76,5	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	30-47
332	Макароны	200	7,9	7,5	49,4	296,6								7-70
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
631	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	2,66	0,42	36,54	144,62								7-39 0-08
	<b>Итого</b>		<b>32,62</b>	<b>16,02</b>	<b>113,64</b>	<b>791,52</b>								<b>61-00</b>
	<b>2-день 02.10.2020 г. Пятница</b>													
19	Салат из свежих помидоры	75	5,1	0,5	2,9	35,5	0,05	-		55,92		21,08	0,739	4-93
138	Суп картофельный с рисовой крупой	250	6,8	0,5	18	103,3	0,246	41,4		9,59		14,33	0,357	7-04
	Тефтели	50	4,9	4,5	5,1	79,3	0,05		27,8			19,7	1,6	7-83
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	2-23
		гр., мл	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	







		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>5-день 06.10.2020 г. Вторник</b>													
19	Салат из свежих помидор	75	5,1	0,5	2,9	35,5	0,05	-		55,92		21,08	0,739	6-18
139	Суп картофельный с бобовыми	250	8,0	2,8	2,5	152,5	0,017			12,0		15,0	0,7	7-40
	Тефтели	50	4,9	4,5	5,1	79,3	0,05		27,8			19,7	1,6	7-83
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
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	58	-	-	0	6			0,4	1-78
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
	Пряник «Ромашка»	80	6,8	24,2	49,7	438,6								15-00
	Яблоко	111	0,5	0,5	12,2	58,3	0,03	5,0					2,2	10-70
	<b>Итого</b>		<b>40,66</b>	<b>44,8</b>	<b>158,6</b>	<b>1283,1</b>								<b>61-00</b>
	<b>6-день 07.10.2020 г. Среда</b>													
19	Помидоры свежие	30	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	1-73
138	Суп картофельный с рисовой крупой	250	6,8	0,5	18	103,3	0,246	41,4		9,59		14,33	0,357	7-04
	Бедро куриное	100	21,3	11,0	0,1	185			204,0	7,0	157,0	18,0	0,7	25-60
443	Плов овощной	150	10,5	2	95,9	444,3	0,077	620,5		37,85		52,45	2,948	7-90
631	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	0,2	-	35,8	142								7-47 0-08
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
	Банан	101	1,1	0,3	22,8	96,0	0,03	20,0		5,0			0,5	9-70









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

