

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП г. Кизляра


«19» 02 2021г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ №4


«19» 02 2021 г.

Меню на январь 2021.
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ № 4

г. Кизляр
ул. Коммунистическая, 1

Горячие завтраки январь 2021 г

рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
	1-день 11.01.2021 г. Понедельник	гр., мл													
		40	5,1	4,6	0,3	63	0.026	59.6			20		4	0.476	7-50
		50	6,5	9	2,25	115	0.039	64.3	0.71		36.39		14.44	1.051	16-44
302		150	4,5	7,05	23,25	180	0.156	8.7	0.77		64.74		59.05	1.794	4-87
		30	2.6	1	12.8	77.7	0.13	0			21.9		12	0.849	1-18
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58				6		3		1-24	
	Сок яблочный	200												10-50	
	Шоколад	25												15-00	
	Печенье	30												4-27	
	Итого		18,90	21,65	53,6	493,70	0,35	132,60	1,48	149,03		92,49	4,17	61-00	
	2-день 12.01.2021 г. Вторник														
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0						5-79	
97	Сыр «Сулугуни» порционно	20	3,62	4,24	0,0	52,64	0.012	25.6	0.14	130		7	0.12	11-30	
302	Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	0.042	16.4	0.34	115.1		26.08	0.328	11-89	
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0,04	0,002	-	4,69				1-01	

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
685	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0.006	2	5.6	14.4		9.2	1.6	2-12
	Яблоко	120												9-00
	Пирог бисквитный	80												19-89
	Итого		12,33	17,34	59,16	455,84	0,10	128,00	6,08	264,19		42,28	2,04	61-00
	3-день 13.01.2021 г. Среда													
	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0.042	540	3.6	12.72		12.18	0.48	3-28
	Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	22-07
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	0.45			60		90	6.6	3-63
	Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	0.13	0		21.9		12	0.849	1-18
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	135												12-15
	Сок	200												9-17
	Итого		23,29	29,41	87,58	550,0	0,70	575,80	3,6	177,98		182,35	9,76	61-00
	4-день 14.01.2021 г. Четверг													
	Сыр «Российский»	15	0,75	10,65	0,19	103,5	0.006	43.2	0.1	132		5.25	0.15	7-36
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0						5-79
	Сосиска «Джунитор»	50	5	9	0,15	80								12-00
	Омлет натуральный	110	8,80	10,72	3,57	145,50	0.066	220	0.55	102.74		14.63	1.65	19-43

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
		30	3.2	1.4	13.1	82.2	0.04	0,002		4,69				1-01
	Хлеб пшеничный													
	Чай со сгущенным молоком	200	1.6	1.6	10.2	61.8								8-80
	Печенье	47												6-61
	Итого		19,36	41,67	27,27	550,0	0,112	347,20	0,65	239,4		19,88	1,8	61-00
	5-день 15.01.2021 г. Пятница													
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0						5-79
	Колбаса «Одесская»	30	5,10	2,4	0,45	43,5	0.024			8.1		7.2	0.84	9-21
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/15	15.1	4.6	20.1	183.6	0.048	56.3	0.44	162.29		23.64	0.568	23-91
	Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	0.13	0		21.9		12	0.849	1-18
	Сок яблочный с аскорбиновой кислотой	200/0,025	1,0	0,0	21,2	88	0.01		2	7		4	1.4	9-20
	Яблоко	156												11-71
	Итого	360,025	23,81	16,3	54,61	469,8	0,212	140,3	2,44	199,29		46,84	3,657	61-00
	6-день 16.01.2021 г. Суббота													
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	0.041	122.3	4.89	14.09		9.8	0.433	4-74
	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	202,8	0.06			10.5		9	0.9	5-45
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0.04	0,002	-	4,69				1-01
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58				6		3		1-24

[illegible]

Горячие завтраки январь 2021 г

[illegible]

[illegible]

[illegible]

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
	Итого		21,9	20,70	61,2	437,1	1,33	1,81	0,69	197,79		580,1	15,88	61-00

Горячие завтраки январь 2021 г

[illegible]

[illegible]

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
	Итого		23,58	26,11	80,18	572,9	0,20	157,51	6,73	37,28		34,80	2,13	61-00
	17-день 29.01.2021 г. Пятница													
	Масло сливочное порционн	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0						5-79
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,026	59,6		20		4	0,476	7-50
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/15	15,1	4,6	20,1	183,6	0,048	56,3	0,44	162,29		23,64	0,568	23-93
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,13	0		21,9		12	0,849	1-18
	Сок яблочный с аскорбиновой кислотой	200/0,025	1,0	0,0	21,2	88	0,01		2	7		4	1,4	9-20
	Мандарины	149												13-40
	Итого		23,81	18,50	54,46	489,30	0,22	199,90	2,44	211,19		43,64	3,30	61-00
	18-день 30.01.2021 г. Суббота													
	Огурцы маринованные	30	0,3	0,1	1,1	3,6	0,014	1,8	0,69	17,1		2,1	0,078	2-65
437	Гуляш говяжий	50	6,95	3,25	2,0	66,0								38-49
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	0,45			60		90	6,6	3-63
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,04	0,002		4,69				1-01
	Кофейный напиток	200	5	5,6	7,8	101,4	0,826			116		488	9,2	8-04
	Печенье	45												7-18
	Итого		21,9	20,70	61,2	437,1	1,33	1,81	0,69	197,79		580,1	15,88	61-00

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