

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП г. Кизляра



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ №4



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

Г. Кизляр

ул. Коммунистическая, 1

## Комплексные обеды январь 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	Мg	Fe		
	<b>1-день</b> <b>11.01.2021 г.</b> <b>Понедельник</b>														
	Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0,027	282,5	40,4	17,82	10,87	0,606	4-81		
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	0,054	181,4	3,72	23,3	23,68	0,724	4-78		
	Котлеты из говядины	50	6,5	9	2,25	115	0,039	64,3	0,71	36,39	14,44	1,051	16-44		
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095			11,49	46,38	1,477	4-87		
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174	0,16	29,2	16	1,132	1-58			
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,025	0,4	0,0	29,6	116	0,006	200	0,4	25,2	19,4	0,6	5-29		
	Сок фруктовый	200											10-50		
	Шоколад	32,5											12-73		
	<b>Итого</b>		<b>21,78</b>	<b>24,35</b>	<b>94,20</b>	<b>692</b>	<b>0,395</b>	<b>728,2</b>	<b>45,39</b>	<b>143,4</b>	<b>130,77</b>	<b>5,59</b>	<b>61-00</b>		
	<b>2-день</b> <b>12.01.2021 г.</b> <b>Вторник</b>														
556	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,08	1,62	3,96	48,72	0,058	78,4	3,76	22,45	17,57	0,669	7-15		
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	0,023	41,5		13,16	8,02		5-83		
	Сосиски «Домашние»	100	5	9	0,15	115							14-70		
332	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06			10,5	9	0,9	5-45		



	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	200/0,025	0,4		29,6	116								5-29
	Яблоко	120												9-00
	Пряник «Детский»	123												17-26
	<b>Итого</b>													<b>61-00</b>
	<b>5-день 15.01.2021 г. Пятница</b>													
	Огурец маринованный	25	0.3	0.1	0.9	3	0.011	1.5	0.57	14.25		1.75	0.065	2-29
140	Суп картофельный с макаронами и мясом телятины	200/25	13,8	4,98	17,84	170,6	0.06	700	12.8	23.9		17.5	0.9	19-04
	Тфтели	50	6	7,5	1,1	110	0,05		27,8			19,7	1,6	9-42
302	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 лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0.004	1.6	1.62	25.96	27.2	16.52	2.666	2-12
	Сырок глазированный	40												21-60
	<b>Итого</b>		<b>31,03</b>	<b>25,67</b>	<b>91,76</b>	<b>748,10</b>	<b>0,32</b>	<b>943,1</b>	<b>45,56</b>	<b>97,81</b>	<b>27,2</b>	<b>71,47</b>	<b>6,36</b>	<b>61-00</b>
	<b>6-день 16.01.2021 г. Суббота</b>													
	Кукуруза сахарная	62	2.1	0.9	11.5	59.5	0.058	8.1	3.41	1.86		16.12	0.279	9-97
148	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	0.04	1000	1.6	16.2		8.2	0.4	3-74

	Бедро куриное	80	13.6	10.4	0	144	0.05	35.2	1.84	8	116	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	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.06	0,002	-	0,05			87,2	1-35
	Сок яблочный с аскорбиновой кислотой	200/0,025	1,0	0,0	21,2	88	0.042		77	16	14	10	0.24	9-20
	Сок	200												10-50
	Печенье «Ракушка»	34												4-76
	<b>Итого</b>		<b>28,34</b>	<b>26,89</b>	<b>95,42</b>	<b>699,90</b>	<b>0,31</b>	<b>1043,31</b>	<b>83,85</b>	<b>52,61</b>	<b>130</b>	<b>59,32</b>	<b>89,82</b>	<b>61-00</b>

## Комплексные обеды январь 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	Мg	Fe		
	<b>7-день</b> <b>18.01.2021 г.</b> <b>Понедельник</b>														
	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	4-81	
	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	
	Котлеты из говядины	50	6,5	9	2,25	115	0,039	64,3	0,71	36,39	86,7	14,44	1,051	16-44	
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095			11,49	76,2	46,38	1,477	4-87	
	Соус томатный	37	28,86	1,78	3,09	32,59	0,022	296	3,22	5,55		8,66	0,777	1-63	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2		16	1,132	1-58	
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,025	0,4	0,0	29,6	116	0,006	200	0,4	25,2	39,6	19,4	0,6	5-29	
	Сырок глазированный	40												21-60	
	<b>Итого</b>		<b>50,64</b>	<b>26,13</b>	<b>97,29</b>	<b>724,59</b>	<b>0,42</b>	<b>1024,2</b>	<b>48,61</b>	<b>148,95</b>	<b>285,5</b>	<b>139,43</b>	<b>6,37</b>	<b>61-00</b>	
	<b>8-день</b> <b>19.01.2021 г.</b> <b>Вторник</b>														
556	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,08	1,62	3,96	48,72	0,058	78,4	3,76	22,45	34,6	17,57	0,669	7-15	
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	0,023	41,5		13,16		8,02		5-83	
	Сосиски «Султанская марка»	94	8,46	15,98	5,64	147,80								12-75	
332	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06			10,5		9	0,9	5-45	

587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5				1-32
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-35
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58								1-24
	Яблоко	120												9-00
	Сок	200												10-50
	Печенье	40												6-41
	<b>Итого</b>		<b>21,92</b>	<b>36,07</b>	<b>92,08</b>	<b>751,02</b>	<b>0,22</b>	<b>359,91</b>	<b>6,37</b>	<b>50,66</b>	<b>34,6</b>	<b>34,59</b>	<b>88,77</b>	<b>61-00</b>
	<b>9-день 20.01.2021 г. Среда</b>													
	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0,042	54,0	3,6	12,72		12,18	0,48	3-28
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,84	91,84								4-87
	Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	22-07
302	Каша пшеничная	200	8,6	13,8	49,6	245,2								4-84
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
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	150												13-52
	<b>Итого</b>		<b>30,29</b>	<b>34,19</b>	<b>109,62</b>	<b>667,74</b>	<b>0,30</b>	<b>89,80</b>	<b>3,76</b>	<b>125,28</b>		<b>96,35</b>	<b>3,45</b>	<b>61-00</b>
	<b>10-день 21.01.2021 г. Четверг</b>													
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
132	Рассольник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	0,1			22	74,2	27,	1	6-42

	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	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
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90								6-30
	Яблоко	120												9-00
	Пряник «Детский»	85												11-71
	<b>Итого</b>		<b>27,08</b>	<b>31,01</b>	<b>100,56</b>	<b>750</b>	<b>0,32</b>	<b>157,51</b>	<b>6,73</b>	<b>54,64</b>	<b>74,2</b>	<b>61,8</b>	<b>90,33</b>	<b>61-00</b>
	<b>11-день 22.01.2021 г. Пятница</b>													
	Огурец маринованный	25	0.3	0.1	0.9	3	0.011	1.5	0.57	14.25		1.75	0.065	2-29
140	Суп картофельный с макаронами и мясом телятины	200/25	13,8	4,98	17,84	170,6	0.06	700	12.8	23.9		17.5	0.9	19-04
	Тефтели	50	6	7,5	1,1	110	0,05		27,8			19,7	1,6	9-42
302	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 лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0.004	1.6	1.62	25.96	27.2	16.52	2.666	2-12
	Сок	200												10-50
	Печенье	70												11-10
	<b>Итого</b>		<b>31,03</b>	<b>25,67</b>	<b>91,76</b>	<b>748,10</b>	<b>0,32</b>	<b>943,1</b>	<b>45,56</b>	<b>97,81</b>	<b>27,2</b>	<b>71,47</b>	<b>6,36</b>	<b>61-00</b>





## Комплексные обеды январь 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		
	<b>13-день</b> <b>25.01.2021 г.</b> <b>Понедельник</b>														
	Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0,027	282,5	40,4	17,82	10,87	0,606			4-81
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	0,054	181,4	3,72	23,3	23,68	0,724			4-78
	Котлеты из говядины	50	6,5	9	2,25	115	0,039	64,3	0,71	36,39	14,44	1,051			16-44
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095			11,49	46,38	1,477			4-87
	Соус томатный	37	28,86	1,78	3,09	32,59	0,022	296	3,22	5,55	8,66	0,777			1-63
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2	16	1,132			1-58
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,025	0,4	0,0	29,6	116	0,006	200	0,4	25,2	19,4	0,6			5-29
	Груша	180													21-60
	<b>Итого</b>		<b>50,64</b>	<b>26,13</b>	<b>97,29</b>	<b>724,59</b>	<b>0,42</b>	<b>1024,2</b>	<b>48,61</b>	<b>148,95</b>	<b>139,43</b>	<b>6,37</b>			<b>61-00</b>
	<b>14-день</b> <b>26.01.2021 г.</b> <b>Вторник</b>														
556	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,08	1,62	3,96	48,72	0,058	78,4	3,76	22,45	17,57	0,669			7-15
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	0,023	41,5		13,16	8,02				5-83
	Сосиски говяжьи	45	5,63	10,35	0,09	117									12-75
332	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06			10,5	9	0,9			5-45

587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5				1-32
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-35
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58								1-24
	Яблоко	120												9-00
	Сок	200												10-50
	Печенье	40												6-41
	<b>Итого</b>		<b>19,09</b>	<b>30,44</b>	<b>86,53</b>	<b>720,22</b>	<b>0,22</b>	<b>359,91</b>	<b>6,37</b>	<b>50,66</b>	<b>34,6</b>	<b>34,59</b>	<b>88,77</b>	<b>61-00</b>
	<b>15-день</b> <b>27.01.2021 г.</b> <b>Среда</b>													
	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0,042	54,0	3,6	12,72			12,18	0,48
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,84	91,84								4-87
	Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29			40,09	1,158
302	Каша пшеничная	200	8,6	13,8	49,6	245,2								4-84
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
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	0,021	8,9		60,07			28,08	0,681
	Мандарины	150												13-52
	<b>Итого</b>		<b>30,29</b>	<b>34,19</b>	<b>109,62</b>	<b>667,74</b>	<b>0,30</b>	<b>89,80</b>	<b>3,76</b>	<b>125,28</b>	<b>96,35</b>	<b>3,45</b>	<b>3,45</b>	<b>61-00</b>
	<b>16-день</b> <b>28.01.2021 г.</b> <b>Четверг</b>													
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	0,041	122,3	4,89	14,09			9,8	0,433
132	Рассольник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	0,1			22	74,2	27,	1	6-42

	80	13.6	10.4	0	144	0.05	35.2	1.84	8		16	0.792	16-03
332	Бедро куриное	80	13.6	10.4	0	144	0.05	35.2	1.84	8		0.792	16-03
	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
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90							6-30
	Яблоко	120											9-00
	Пряник «Детский»	85											11-71
	<b>Итого</b>		<b>27,08</b>	<b>31,01</b>	<b>100,56</b>	<b>750</b>	<b>0,32</b>	<b>157,51</b>	<b>6,73</b>	<b>54,64</b>	<b>74,2</b>	<b>90,33</b>	<b>61-00</b>
	<b>17-день</b> <b>29.01.2021 г.</b> <b>Пятница</b>												
	Огурец маринованный	25	0.3	0.1	0.9	3	0.011	1.5	0.57	14.25	1.75	0.065	2-29
140	Суп картофельный с макаронами и мясом телятины	200/25	13,8	4,98	17,84	170,6	0,06	700	12,8	23,9	17,5	0,9	19-04
	Тфтели	50	6	7,5	1,1	110	0,05		27,8		19,7	1,6	9-42
302	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 лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,004	1,6	1,62	25,96	16,52	2,666	2-12
	Груша	180											21-60
	<b>Итого</b>		<b>31,03</b>	<b>25,67</b>	<b>91,76</b>	<b>748,10</b>	<b>0,32</b>	<b>943,1</b>	<b>45,56</b>	<b>97,81</b>	<b>27,2</b>	<b>6,36</b>	<b>61-00</b>
	<b>18-день</b> <b>30.01.2021 г.</b> <b>Суббота</b>												
	Кукуруза сахарная	33	1.1	0.5	6.1	61.7	0.031	4.3	1.82	0.99	8.58	0.149	5-34

437	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
302	Гуляш говяжий	50	6,95	3,25	2,0	66,0	98,6	0,044	0,92	7,46	13,61	0,698	38-49
	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
	<b>Итого</b>		<b>24,14</b>	<b>25,26</b>	<b>79,4</b>	<b>592,80</b>	<b>100,02</b>	<b>87,15</b>	<b>8,88</b>	<b>208,32</b>	<b>628,85</b>	<b>17,37</b>	<b>61-00</b>

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