

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП г. Кизляра

«ПШРП»

М.А. Лукасова
М.А. Лукасова

2021г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ №4

Г. Кизляр

Г.В. Антонова
Г.В. Антонова

2021 г.



Примерное двухнедельное

меню на февраль 2021.

для детей с 7 до 11 лет

МКОУ СОШ № 4

Г. Кизляр

ул. Коммунистическая, 1

Комплексные обеды февраль 2021 г

| ред. | Наименование блюда | Масса порции гр., мл | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена порции | |
|------|--|----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|----|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | 1-день 1.02.2021 г. Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | 4-77 |
| | 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 |
| | Сосиски «Домашние» | 100 | 5 | 9 | 0,15 | 115 | | | | | | | | | | 15-22 |
| 302 | Каша гречневая (вязкая) | 150 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 180 | 0,095 | | | 11,49 | 76,2 | 46,38 | 1,477 | | | 4-87 |
| 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 |
| | Яблочный нектар | 200 | - | - | 19 | 76 | 0,01 | | 3 | | 0,1 | | | | | 9-17 |
| | Груша | 160 | | | | | | | | | | | | | | 19-29 |
| | Итого | | 20,66 | 25,79 | 84,02 | 678,4 | 0,374 | 903,9 | 50,29 | 111,51 | 198,9 | 116,33 | 3,939 | | | 61-00 |
| | 2-день 2.02.2021 г. Вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 556 | Салат из моркови с зелёным горошком | 60 | 1,08 | 1,62 | 3,96 | 48,72 | 0,058 | 78,4 | 3,76 | 22,45 | 34,6 | 17,57 | 0,669 | | | 7-46 |
| 110 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 2 | 6,08 | 13,36 | 116 | 0,023 | 41,5 | | 13,16 | | 8,02 | | | | 5-83 |
| | Тефтели | 50 | 6 | 7,5 | 1,1 | 110 | 0,05 | | 27,8 | | | 19,7 | 1,6 | | | 10-30 |
| 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 |
| | Напиток «Вкусы Юга» | 200 | | | | | | | | | | | | 10-50 |
| | Печенье | 55 | | | | | | | | | | | | 8-55 |
| | Итого | | 19,46 | 27,59 | 87,54 | 713,22 | 0,269 | 359,902 | 34,17 | 50,66 | 34,6 | 54,29 | 90,369 | 61-00 |
| | 3-день 3.02.2021 г. Среда | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,40 | 0.042 | 54,0 | 3.6 | 12.72 | | 12.18 | 0.48 | 3-22 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,2 | 4,48 | 17,84 | 91,84 | | | | | | | | 4-87 |
| | Плов из кур | 50/200 | | | | | | | | | | | | 28-47 |
| | 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 | 148 | | | | | | | | | | | | 13-34 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | 61-00 |
| | 4-день 4.02.2021 г. Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат «Степной» | 60 | 1,68 | 5,16 | 2,28 | 63 | 0.041 | 122.3 | 4.89 | 14.09 | | 9.8 | 0.433 | 4-71 |
| 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 | | | | | | | | | | | | 11-74 |
| | Итого | | 27,08 | 31,01 | 100,56 | 750 | 0,32 | 157,51 | 6,73 | 54,64 | 74,2 | 61,8 | 90,33 | 61-00 |
| | 5-день 5.02.2021 г. Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец маринованный | 39 | | | | | | | | | | | | 3-47 |
| 140 | Суп картофельный с макаронами и мясом говядины | 200/25 | 13,8 | 4,98 | 17,84 | 170,6 | 0,06 | 700 | 12,8 | 23,9 | 17,5 | 0,9 | 0,9 | 19-04 |
| | Биточки куриные | 50 | | | | | | | | | | | | 23-16 |
| 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 | 1,132 | 1-58 |
| 685 | Чай с молоком стуженным | 200 | | | | | | | | | | | | 8-80 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | 61-00 |
| | 6-день 6.02.2021 г. Суббота | | | | | | | | | | | | | |
| | Кукуруза сахарная | 44 | 0,88 | 0,0 | 4,84 | 22 | 0,009 | 0,9 | 2,11 | 18,48 | 18 | 5,72 | 0,158 | 7-14 |
| | 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 |
| 437 | Гуляш говяжий | 50 | 6,95 | 3,25 | 2,0 | 66,0 | 98,6 | 0,044 | 0,92 | 7,46 | | 13,61 | 0,698 | 36-35 |
| 302 | Каша пшеничная | 150 | 6,45 | 10,35 | 37,2 | 183,9 | 0,45 | | | 60 | 90 | 6,6 | 6,6 | 3-63 |

| | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe | |
|------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|---------------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Хлеб пшеничный | 40 | 4.3 | 1.8 | 17.4 | 109.6 | 0,06 | 0,002 | - | 0,05 | | | 87,2 | 1-35 |
| Кофейный напиток | 200 | 5 | 5.6 | 7.8 | 101.4 | 0.826 | | | 116 | | 488 | 9.2 | 8-04 |
| Итого | | 25,02 | 25,16 | 82,44 | 580,5 | 100,015 | 83,746 | 9,17 | 221,17 | 18 | 625,99 | 104,57 | 61-00 |

Комплексные обеды февраль 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 | | ккал | В1 | А | С | Са | Р | Mg | | Fe |
| | 7-день 8.02.2021 г. Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 4-77 | |
| | 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 | |
| | Сосиска «Джунior» | 50 | 5 | 9 | 0,15 | 80 | | | | | | | | 13-50 | |
| 302 | Каша гречневая (вязкая) | 150 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 180 | 0,095 | | | 11,49 | 76,2 | 46,38 | 1,477 | 4-87 | |
| 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 | |
| | Яблочный нектар | 200 | - | - | 19 | 76 | 0,01 | | 3 | | 0,1 | | | 9-17 | |
| | Груша | 175 | | | | | | | | | | | | 21-01 | |
| | Итого | | 20,66 | 25,79 | 84,02 | 643,4 | 0,378 | 703,9 | 49,89 | 86,31 | 159,3 | 96,93 | 3,939 | 61-00 | |
| | 8-день 9.02.2021 г. Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| 556 | Салат из моркови с зелёным горошком | 60 | 1,08 | 1,62 | 3,96 | 48,72 | 0,058 | 78,4 | 3,76 | 22,45 | 34,6 | 17,57 | 0,669 | 7-46 | |
| 110 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 2 | 6,08 | 13,36 | 116 | 0,023 | 41,5 | | 13,16 | | 8,02 | | 5-83 | |
| | Котлеты куриные «Премиум» | 50 | 9,5 | 3,5 | 1,75 | 70 | | | | | | | | 22-79 | |
| 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 |
| | Напиток «Вкусы Юга» | 200 | | | | | | | | | | | | 10-50 |
| | Печенье | 32 | | | | | | | | | | | | 5-06 |
| | Итого | | 22,96 | 23,59 | 88,19 | 673,22 | 0,219 | 359,902 | 6,37 | 50,66 | 34,6 | 34,59 | 88,769 | 61-00 |
| | 9-день 10.02.2021 г. Среда | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,40 | 0,042 | 54,0 | 3,6 | 12,72 | | 12,18 | 0,48 | 3-22 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,2 | 4,48 | 17,84 | 91,84 | | | | | | | | 4-87 |
| | Плов из кур | 50/200 | | | | | | | | | | | | 28-47 |
| | 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 | 148 | | | | | | | | | | | | 13-34 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | 61-00 |
| | 10-день 11.02.2021 г. Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат «Степной» | 60 | 1,68 | 5,16 | 2,28 | 63 | 0,041 | 122,3 | 4,89 | 14,09 | | 9,8 | 0,433 | 4-71 |
| 132 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,40 | 4,50 | 16,08 | 108 | 0,1 | | | 22 | 74,2 | 27,1 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|---------------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Хлеб пшеничный | 40 | 4.3 | 1.8 | 17.4 | 109.6 | 0,06 | 0,002 | - | 0,05 | | | 87,2 | 1-35 |
| Кофейный напиток | 200 | 5 | 5.6 | 7.8 | 101.4 | 0.826 | | | 116 | 488 | | 9.2 | 8-04 |
| Итого | | 25,02 | 25,16 | 82,44 | 580,5 | 100,015 | 83,746 | 9,17 | 221,17 | 18 | 625,99 | 104,57 | 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