

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП г. Кизляра

«ШШРП»



И.А. Лукасова

2021г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ №4



г. Кизляр

Т.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

Горячие завтраки 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		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
	1-день 1.02.2021 г. Понедельник														
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0.026	59.6			20	4		0.476	7-50
97	Сыр «Российский»	15	3.5	4.4	0	54.3	0.006	43.2	0.1	132	5.25			0.15	7-36
	Сосиски «Домашние»	100	5	9	0,15	115									15-22
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0.156	8.7	0.77	64.74	59.05			1.794	4-87
	Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	0.13	0		21.9	12			0.849	1-18
	Яблочный нектар	200	-	-	19	76	0.01		3			0,1			9-17
	Груша	130													15-70
	Итого		20,7	26,05	55,5	566	0,322	68,3	3,77	106,64	75,05	0,1		3,119	61-00
	2-день 2.02.2021 г. Вторник														
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0							6-07
97	Сыр «Российский»	15	3.5	4.4	0	54.3	0.006	43.2	0.1	132	5.25			0.15	7-36
302	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	4,40	3,20	34,80	180	0.156	14	0.72	209.6	66.38			1.706	11-94
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0.04	0,002	-	4,69					1-01
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

		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Печенье шоколадное	57												8-00
	Итого		23,58	26,11	80,18	572,9	0,23	157,535	8,33	37,28	0,3	34,80	2,13	61-00
	5-день 5.02.2021 г. Пятница													
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0						6-07
	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 стуженным	75/15	15,1	4,6	20,1	183,6	0,048	56,3	0,44	162,29		23,64	0,568	25-19
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,13	0		21,9		12	0,849	1-18
	Чай с молоком стуженным	200/50	1,6	1,6	10,2	61,8	0,012	9,4	0,36	72,34	54,4	15,86	1,516	8-80
	Мандарины	136												12-26
	Итого		24,41	20,1	43,46	463,1	0,216	209,3	0,8	276,53	54,4	55,5	570,84	61-00
	6-день 6.02.2021 г. Суббота													
	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,0	6,6	30	0,02	2	4,8	42		13	0,36	9-64
437	Гуляш говяжий	50	6,95	3,25	2,0	66,0								36-35
302	Каша пшеничная	164	7,05	11,32	40,67	201,06	0,45			60		90	6,6	5-96
	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
	Итого		23,4	21,57	70,17	480,66	1,336	2,002	4,8	222,69		591	16,16	61-00

Горячие завтраки февраль 2021 г

ред.	Наименование блюда	Масса порции	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															
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,026	59,6		20		4		0,476		7-50
97	Сыр «Российский»	15	3,5	4,4	0	54,3	0,006	43,2	0,1	132		5,25		0,15		7-36
	Сосиска «Джунior»	50	5	9	0,15	80										13-50
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,156	8,7	0,77	64,74		59,05		1,794		4-87
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,13	0		21,9		12		0,849		1-18
	Яблочный нектар	200	-	-	19	76	0,01		3					0,1		9-17
	Груша	145														17-42
	Итого		20,7	26,05	55,5	531	0,322	68,3	3,77	106,64	0,1	75,05		3,119		61-00
	8-день 9.02.2021 г. Вторник															
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0								6-07
97	Сыр «Российский»	15	3,5	4,4	0	54,3	0,006	43,2	0,1	132		5,25		0,15		7-36
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
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

	гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	57												8-00
		23,58	26,11	80,18	572,9	0,23	157,535	8,33	37,28	0,3	34,80	2,13	61-00
	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0						6-07
	40	5,1	4,6	0,3	63	0,026	59.6		20		4	0.476	7-50
366	75/15	15.1	4.6	20.1	183.6	0.048	56.3	0.44	162.29		23.64	0.568	25-19
	30	2.6	1	12.8	77.7	0.13	0		21.9		12	0.849	1-18
	200/50	1.6	1.6	10.2	61.8	0.012	9.4	0.36	72.34	54.4	15.86	1.516	8-80
	136												12-26
		24,41	20,1	43,46	463,1	0,216	209,3	0,8	276,53	54,4	55,5	570,84	61-00
	60	1,2	0,0	6,6	30	0,02	2	4,8	42		13	0,36	9-64
437	50	6,95	3,25	2,0	66,0								36-35
302	164	7,05	11,32	40,67	201,06	0,45			60		90	6,6	5-96
	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,04	0,002		4,69				1-01
	200	5	5,6	7,8	101,4	0,826			116		488	9,2	8-04
		23,4	21,57	70,17	480,66	1,336	2,002	4,8	222,69		591	16,16	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