

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МУП г. Кизляра «ПШРП»**

  
Г.А. Русина  
«08» августа 2021г.  
«08» августа 2021г.  
Муниципальное предприятие  
«Кизлярский районский  
центр культуры и досуга»  
г. Кизляр, Республика Дагестан  
ИНН 0547001010 ОГРН  
1020501010101

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор МКОУ СОШ № 4 г. Кизляр**

  
Т.В. Антонова  
2021 г.  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Городская средняя общеобразовательная школа № 4»  
г. Кизляр, Республика Дагестан  
ИНН 0547001010 ОГРН  
1020501010101

**Примерное двухнедельное**

**меню на март 2021.**

**для детей с 7 до 11 лет**

**МКОУ СОШ № 4**

**г. Кизляр**

**ул. Коммунистическая, 1**

## Комплексные обеды март 2021 г

реп.	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	Мg	Fe				
	<b>1-день</b> <b>01.03.2021 г.</b> <b>Понедельник</b>		гр., мл															
	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												14-10
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
	Напиток «Вкусы Юга»	200																10-50
	Яблоко	140																10-52
	<b>Итого</b>		<b>20,66</b>	<b>25,79</b>	<b>84,02</b>	<b>643,40</b>	<b>0,202</b>	<b>703,90</b>	<b>49,89</b>	<b>86,31</b>	<b>159,30</b>	<b>96,93</b>	<b>3,939</b>					<b>61-61</b>
	<b>2-день</b> <b>02.03.2021 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	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
	Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158					25-25



	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	200/0,060	0,4		29,6	116								5-34	
	Яблоко	90												6-75	
	Пряник «Детский»	116												16-36	
	<b>Итого</b>		<b>17,38</b>	<b>24,87</b>	<b>90,74</b>	<b>672,40</b>	<b>0,255</b>	<b>0,002</b>		<b>33,54</b>	<b>150,40</b>	<b>73,38</b>	<b>89,677</b>	<b>61-61</b>	
	<b>5-день</b>														
	<b>05.03.2021 г.</b>														
	<b>Пятница</b>														
	Огурец маринованный	65	0,7	0,1	2,3	7,8	0,029	3,9	1,5	37,05	10,4	4,55	0,169	5-74	
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	18-17	
	Котлеты куриные «Премимум»	50	9,5	3,5	1,75	70								24-69	
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	
	Кофейный напиток	200	5	5,6	7,8	101,4	0,826			116		488	9,2	6-48	
	<b>Итого</b>		<b>8,40</b>	<b>27,27</b>	<b>86,41</b>	<b>754,30</b>	<b>1,107</b>	<b>943,9</b>	<b>17,07</b>	<b>210,65</b>	<b>10,4</b>	<b>526,05</b>	<b>11,401</b>	<b>61-61</b>	
	<b>6-день</b>														
	<b>06.03.2021 г.</b>														
	<b>Суббота</b>														
	Кукуруза сахарная	43	0,88	0,0	4,84	22	0,009	0,9	2,11	18,48	18	5,72	0,158	6-99	
	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	3-63
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-35
685	Чай со сгущенным молоком	200	1,6	1,6	10,2	61,8								8-80
	<b>Итого</b>		<b>21,62</b>	<b>21,16</b>	<b>84,84</b>	<b>540,90</b>	<b>99,19</b>	<b>83,75</b>	<b>9,17</b>	<b>105,17</b>	<b>18</b>	<b>137,99</b>	<b>95,37</b>	<b>61-61</b>

## Комплексные обеды март 2021 г

реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг	Цена порции
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
		гр., мл		(г)											
	<b>7-день 08.03.2021 г. 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	4-77	
	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 «Джуниор»	50	5	9	0,15	80								14-10	
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	
	Напиток «Вкусы Юга»	200												10-50	
	Яблоки	140												10-52	
	<b>Итого</b>		<b>20,66</b>	<b>25,79</b>	<b>84,02</b>	<b>643,4</b>	<b>0,378</b>	<b>703,9</b>	<b>49,89</b>	<b>86,31</b>	<b>159,3</b>	<b>96,93</b>	<b>3,939</b>	<b>61-61</b>	
	<b>8-день 09.03.2021 г. 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	7-46	
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 «Премимум»	50	9,5	3,5	1,75	70													24-69
332	Макароньы отварныы	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06												5-45
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002											1-35
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58													1-24
	Напиток «Вкусъ Юга»	200																	10-50
	Печенье	32																	5-09
	<b>Итого</b>		<b>22,96</b>	<b>23,59</b>	<b>88,19</b>	<b>673,22</b>	<b>0,219</b>	<b>359,902</b>	<b>6,37</b>	<b>50,66</b>	<b>34,6</b>	<b>34,59</b>	<b>88,769</b>	<b>61-61</b>					
	<b>9-день</b> <b>10.03.2021 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	3-22					
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,84	91,84								4-87					
	Плов из кур	50/200	18,1	13,5	33,7	328,4								29-00					
	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					
	Мандоры	149												13-42					
	<b>Итого</b>		<b>33,44</b>	<b>30,34</b>	<b>105,12</b>	<b>722,24</b>	<b>0,237</b>	<b>62,90</b>	<b>3,76</b>	<b>101,99</b>		<b>56,26</b>	<b>58,553</b>	<b>61-61</b>					
	<b>10-день</b> <b>11.03.2021 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	4-71					
132	Рассолыник 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	16-26					

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	
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,060	0,4		29,6	116							5-34	
	Яблоко	116											8-77	
	Пряник «Детский»	97											13-31	
	<b>Итого</b>		<b>27,48</b>	<b>31,01</b>	<b>99,56</b>	<b>785,10</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>61-61</b>
	<b>11-День</b> <b>12.03.2021 г.</b> <b>Пятница</b>													
	Огурец маринованный	32	0,3	0,1	1,1	3,8	0,014	1,9	0,74	18,24	5,1	2,24	0,083	2-86
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	18-17
	Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	25-25
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 молоком стуженным	200												8-80
	<b>Итого</b>		<b>33,23</b>	<b>25,17</b>	<b>76,66</b>	<b>668,90</b>	<b>0,331</b>	<b>968,80</b>	<b>16,31</b>	<b>99,13</b>	<b>5,1</b>	<b>75,83</b>	<b>3,273</b>	<b>61-61</b>
	<b>12-День</b> <b>13.03.2021 г.</b> <b>Суббота</b>													
	Кукуруза сахарная	47	0,88	0,0	4,84	22	0,009	0,9	2,11	18,48	18	5,72	0,158	7-75
	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	3-35
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	0,45			60		90	6,6	3-63
	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
	<b>Итого</b>		<b>25,02</b>	<b>25,16</b>	<b>82,44</b>	<b>580,5</b>	<b>100,015</b>	<b>83,746</b>	<b>9,17</b>	<b>221,17</b>	<b>18</b>	<b>625,99</b>	<b>104,57</b>	<b>61-61</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