


**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МУП г. Кизляра «ИПРП»**

  
Г.А. Русина  
«08» «03» 2021г.  
Муниципальное предприятие  
«ИПРП» г. Кизляра  
Республика Дагестан

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор МКОУ СОШ № 4 г. Кизляр**

  
Т.В. Антонова  
«08» «03» 2021 г.  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«МКОУ СОШ № 4 г. Кизляра»  
Республика Дагестан

**Примерное двухнедельное**

**меню на март 2021.**

**для детей с 7 до 11 лет**

**МКОУ СОШ № 4**

**г. Кизляр**

**ул. Коммунистическая, 1**



		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Мg	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	121												9-13	
	Пирог бисквитный	95												23-55	
	<b>Итого</b>		<b>11,41</b>	<b>17,3</b>	<b>63,16</b>	<b>453,5</b>	<b>0,208</b>	<b>143,202</b>	<b>6,42</b>	<b>360,69</b>		<b>80,83</b>	<b>3,456</b>	<b>61-61</b>	
	<b>3-день</b>														
	<b>03.03.2021 г.</b>														
	<b>Среда</b>														
	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40	0.042	540	3,6	12,72		12,18	0,48	3-22	
	Плов из кур	50/150	11,4	9,75	27,15	247,5	0.045	750	0,6	30,6	92,4	31,8	1,2	25-77	
	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	
	Мандоры	126												11-42	
	Напиток «Вкусы Юга»	200												10-50	
	<b>Итого</b>		<b>19,74</b>	<b>21,81</b>	<b>76,53</b>	<b>523,6</b>	<b>0,238</b>	<b>1298,9</b>	<b>4,2</b>	<b>125,29</b>	<b>92,4</b>	<b>84,06</b>	<b>3,21</b>	<b>61-61</b>	
	<b>4-день</b>														
	<b>04.03.2021 г.</b>														
	<b>Четверг</b>														
97	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						6-50	
	Сосиски «Домашние»	100	5	9	0,15	115								15-75	
340	Омлет натуральный	110	8,80	10,72	3,57	145,50	0.066	220	0,55	102,74		14,63	1,65	19-43	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,04	0,002		4,69				1-01	

685	Чай со стуженным молоком	200	1.6	1.6	10.2	61.8													8-80
	Печенье	25																	2-76
	<b>Итого</b>		<b>19,36</b>	<b>41,67</b>	<b>27,27</b>	<b>585</b>	<b>0,112</b>	<b>347,20</b>	<b>0,65</b>	<b>239,4</b>		<b>19,88</b>	<b>1,8</b>	<b>61-61</b>					
	<b>5-день</b>																		
	<b>05.03.2021 г.</b>																		
	<b>Пятница</b>																		
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0											6-50
	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					
	Кофейный напиток	200	5	5.6	7.8	101.4	0.826			116		488	9.2	6-48					
	Мандарины	164												14-76					
	<b>Итого</b>		<b>27,81</b>	<b>24,10</b>	<b>41,06</b>	<b>502,70</b>	<b>1,03</b>	<b>199,90</b>	<b>0,44</b>	<b>320,19</b>		<b>527,64</b>	<b>11,10</b>	<b>61-61</b>					
	<b>6-День</b>																		
	<b>06.03.2021 г.</b>																		
	<b>Суббота</b>																		
	Кукуруза сахарная	59	1,2	0,0	6,6	30	0,02	2	4,8	42		13	0,36	9-49					
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					
685	Чай со стуженным молоком	200	1.6	1.6	10.2	61.8								8-80					
	<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>17,57</b>	<b>72,57</b>	<b>441,06</b>	<b>1,336</b>	<b>2,002</b>	<b>4,8</b>	<b>222,69</b>		<b>591</b>	<b>16,16</b>	<b>61-61</b>					

## Горячие завтраки март 2021 г

реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины, мг							Цена порции		
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>7-день 08.03.2021 г. Понедельник</b>															
	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 «Джуниор»	50	5	9	0,15	80										14-10
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
	Напиток «Вкусн Юга»	200														10-50
	Яблоки	92														6-93
	<b>Итого</b>		<b>20,7</b>	<b>26,05</b>	<b>55,5</b>	<b>566</b>	<b>0,322</b>	<b>68,3</b>	<b>3,77</b>		<b>106,64</b>	<b>0,1</b>		<b>75,05</b>	<b>3,119</b>	<b>61-61</b>
	<b>8-день 09.03.2021 г. Вторник</b>															
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77		84,0								6-50
97	Сыр «Российский»	15	3.5	4.4	0	54.3	0.006	43.2	0.1		132			5.25	0.15	7-36
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

	Молоко	122																		9-18
	Пирог «Зебра»	95																		23-55
	<b>Итого</b>		<b>12,21</b>	<b>17,5</b>	<b>59,16</b>	<b>457,5</b>	<b>0,094</b>	<b>145,602</b>	<b>6,04</b>	<b>266,19</b>		<b>40,53</b>	<b>2,078</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	540	3,6	12,72		12,18	0,48	3-22						
	Плов из кур	50/150	11,4	9,75	27,15	247,5	0,045	750	0,6	30,6	92,4	31,8	1,2	25-77						
	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						
	Мандоры	126												11-42						
	Напиток «Вкусы Юга»	200												10-50						
	<b>Итого</b>		<b>19,74</b>	<b>21,81</b>	<b>76,53</b>	<b>523,6</b>	<b>0,238</b>	<b>1298,9</b>	<b>4,2</b>	<b>125,29</b>	<b>92,4</b>	<b>84,06</b>	<b>3,21</b>	<b>61-61</b>						
	<b>10-день</b> <b>11.03.2021 г.</b> <b>Четверг</b>																			
25	Сагат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	0,041	122,3	4,89	14,09		9,8	0,433	4-71						
	Бедро куриное	80	13,6	10,4	0	144	0,05	35,2	1,84	8		16	0,792	16-26						
332	Макаронны 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						
	Кофейный напиток	200	5	5,6	7,8	101,4	0,826			116		488	9,2	6-48						
	Напиток «Вкусы Юга»	200												10-50						
	Яблоко	137												10-33						
	Печенье шоколадное	47												6-87						
	<b>Итого</b>		<b>28,58</b>	<b>31,71</b>	<b>57,38</b>	<b>593,4</b>	<b>1,02</b>	<b>157,51</b>	<b>6,73</b>	<b>153,28</b>		<b>522,80</b>	<b>11,33</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.