

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по РД в г. Кизляре

  
Г.Р. Каяев

« 20 » г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ СОШ №3

г. Кизляр

  
Т.А. Медяник

« 20 » г.

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МУП г. Кизляра

«ПШРП»

  
Г.А. Русина

« 2020 » г.

Примерное двухнедельное меню  
для детей с 7 до 11 лет  
МКОУ СОШ № 3  
г. Кизляр  
ул. Октябрьская, 47

### Комплексный обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			гр., мл	Б	Ж		У	В1	А	С	Са	Р	Mg
	<b>1 день</b>												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
132	Суп «Рассольник»	250	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
	Наггетсы куриные	50	6,47	6,07	7,6	96,5	0,372	0,395	0,15	260,3			4,47
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92	1,32		
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	<b>Итого</b>		<b>22,75</b>	<b>25,02</b>	<b>118,13</b>	<b>736,68</b>							
	<b>2 день</b>												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	Бедро куриное (отварное)	127,04	31,56	19,51		311,24							
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92	1,32		
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2

		48,93	38,06	110,193	963,92								
		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 день</b>													
19	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	Тефтели	2 шт.	12,51	13,97	13,17	211,86							
510	Каша пшеничная со слив. маслом	150	4,5	6,15	24,9	231,78		0,06	-	1,94			2,22
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	Пряник	55											
<b>Итого</b>			<b>24,29</b>	<b>26,09</b>	<b>106,06</b>	<b>820,28</b>							
<b>4 день</b>													
19	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5							
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67
508	Сок (нектар) фруктовый Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,0	0,03	24	94	0,09	0,09	-	26,64			0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
<b>Итого</b>			<b>27,99</b>	<b>20,46</b>	<b>111,96</b>	<b>708,25</b>							
<b>5 день</b>													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	1,41	6,08	8,36	116,7	0,016		9,5	35,15	40,96	20,9	1,33
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	Наггетсы куриные	50	6,47	6,07	7,6	96,5	0,372	0,395	0,15	260,3			4,47
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67
631	Компот из сухофрукты Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	110			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2

ник	45	1,98	1,45	34,7	149,85								
<b>Итого</b>		<b>25,21</b>	<b>24,88</b>	<b>161,37</b>	<b>991,65</b>								

	<b>6 день</b>												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	1,41	6,08	8,36	116,7	0,016		9,5	35,15	40,96	20,9	1,33
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	Тефтели	2 шт.	12,51	13,97	13,17	211,86							
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67
631	Компот из сухофрукты Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	110			0,41	41,14	29,2	22,9 6	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	<b>Итого</b>		<b>32,24</b>	<b>31,96</b>	<b>84,45</b>	<b>941,91</b>							
	<b>7 день</b>												
19	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,2 5	1,19
	Минтай в соусе	100/50	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64			0,67
508	Сок (нектар) фруктовый Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,0	0,03	24	94	0,09	0,09	-	26,64			0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	<b>Итого</b>		<b>36,53</b>	<b>26,59</b>	<b>115,26</b>	<b>857,2</b>							
	<b>8 день</b>												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,5 4	0,8
132	Суп «Рассольник»	250	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
	Бедро куриное (отварное)	100	24,85	15,36		245,0							
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92	1,32		
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,9 6	0,68

	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	<b>Итого</b>		<b>41,13</b>	<b>34,31</b>	<b>110,53</b>	<b>912,18</b>							
	<b>9 день</b>												
19	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
		<b>гр., мл</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	Рыба тушенная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150,5	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
510	Каша пшеничная со слив. маслом	150	4,5	6,15	24,9	231,78		0,06	-	1,94			2,22
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,9 6	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	<b>Итого</b>		<b>28,62</b>	<b>17,6</b>	<b>96,63</b>	<b>743,67</b>							
	<b>10 день</b>												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,5 4	0,8
132	Суп «Рассольник»	250	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5							
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92	1,32		
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,9 6	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	<b>Итого</b>		<b>25,33</b>	<b>27,35</b>	<b>114,98</b>	<b>763,68</b>							
	<b>11 день</b>												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,5 4	0,8
132	Суп «Рассольник»	250	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
	Наггетсы куриные	50	6,47	6,07	7,6	96,5	0,372	0,395	0,15	260,3			4,47
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92	1,32		
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200 0,25	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,9 6	0,68

	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	<b>Итого</b>		<b>22,75</b>	<b>25,02</b>	<b>118,13</b>	<b>736,68</b>							
	<b>12 день</b>												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,5 4	0,8
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	Бедро куриное (отварное)	127,04	31,56	19,51		311,24							
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92	1,32		
638	Компот из плодов свежих Аскорбиновая кислота	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,9 6	0,68
		0,25											
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2
	<b>Итого</b>		<b>48,93</b>	<b>38,06</b>	<b>110,193</b>	<b>963,92</b>							

на основании:

Сборника рецептур 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