

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора
по РД в г. Кизляре


Т.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

« 06 » 2020 г.



**Примерное двухнедельное меню
на ноябрь 2020 г.
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ № 3
г. Кизляр
ул. Октябрьская, 47**

Горячие завтраки ноябрь 2020 г

рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции
			(г)	Б	Ж		У	В1	А	С	Са	Р	Mg	
		гр., мл				ккал								
	1-день 9.11.2020 г. Понедельник													
	Салат «Витаминный»	60	0.9	0.1	5.6	27	0.037	3	21.96	24		7.2	0.282	6-89
	Котлеты из говядины	50	6.8	6.9	4.4	109.2	0.039	64.3	0.71	36.39		14.44	1.051	25-69
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4.8	1.2	25.7	135								6-78
	Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	0.13	0		21.9		12	0.849	1-45
638	Компот из сухофруктов Аскорбиновая кислота	200 0,025	1.46	0.30	30.56	125.32								7-49 0-08
	Яблоко	131	0.5	0.5	12.8	61.6	0.039	6.6	13.1	20.96		11.79	2.882	12-62
	Итого		17,06	10,00	91,86	535,82								61-00
	2-день 10.11.2020 г. Вторник													
97	Сыр «Сулугуни» порционно	10	2	1.9	0	24.7								7-10
	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.001	45	0	2.4		0.05	0.02	6-94
302	Каша рисовая молочная	200	6	6	32	194								17-01
	Хлеб пшеничный	30	2,4	1,2	13,5	75,0	0,04	0,002	-	4,69			0,56	1-27

рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции
			(г)	Б	Ж		У	ккал	В1	А	С	Са	Р	
		гр., мл												
	7-день 16.11.2020 г. Понедельник													
	Салат «Витаминный»	60	0.9	0.1	5.6	27	0.037	3	21.96	24		7.2	0.282	6-89
	Котлеты из говядины	50	6.8	6.9	4.4	109.2	0.039	64.3	0.71	36.39		14.44	1.051	25-69
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4.8	1.2	25.7	135								6-78
	Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	0.13	0		21.9		12	0.849	1-45
638	Компот из сухофруктов Аскорбиновая кислота	200 0,025	1.46	0.30	30.56	125.32								7-49 0-08
	Яблоко	131	0.5	0.5	12.8	61.6	0.039	6.6	13.1	20.96		11.79	2.882	12-62
	Итого		17,06	10,00	91,86	535,82								61-00
	8-день 17.11.2020 г. Вторник													
97	Сыр «Сулугуни» порционно	10	2	1.9	0	24.7								7-10
	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.001	45	0	2.4		0.05	0.02	6-94
302	Каша рисовая молочная	200	6	6	32	194								17-01
	Хлеб пшеничный	30	2,4	1,2	13,5	75,0	0,04	0,002	-	4,69			0,56	1-27

Составлено 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