

Согласовано:



Утверждаю:

и.о. директора

МКУ “КЦ и СП”



“04” 10 2024г

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
вторая смена

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | микроэлементы | | | | витамины | | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | Na | K | Ca | Fe | B | C | |
| понедельник | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп карт.с рыбными консервами | 200 | 4,0 | 4,0 | 15,0 | 111,0 | 539,0 | 541,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 18,0 | 131/96 |
| котлета рубленая из птицы | 90 | 20,0 | 7,0 | 16,0 | 207,0 | 597,0 | 66,0 | 38,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 498/4 |
| рожки отварные | 150 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 1008,0 | 55,0 | 11,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 273/96 |
| напиток лимонный | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 96,0 | 2,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 312.01 |
| батон | 60 | 5,0 | 2,0 | 33,0 | 166,0 | 188,0 | 59,0 | 10,0 | 1,0 | 5,0 | 0,0 | 880.25 |
| итого | 700 | 33,0 | 19,0 | 127,0 | 809,0 | 2334,0 | 748,0 | 90,0 | 4,0 | 5,0 | 24,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,0 | 3,0 | 10,0 | 78,0 | 480,0 | 264,0 | 33,0 | 1,0 | 0,0 | 16,0 | 110/4 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| биточек рубленый из свинины | 90 | 12,0 | 28,0 | 16,0 | 364,0 | 1153,0 | 64,0 | 43,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 416/96 |
| рис отварной | 150 | 14,00 | 6,00 | 31,00 | 223,00 | 588,00 | 440,00 | 65,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 465/96 |
| напиток из кураги | 200 | 1,00 | 0,00 | 28,00 | 116,00 | 3,00 | 265,00 | 25,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 651/96 |
| батон | 25 | 2,00 | 1,00 | 13,00 | 69,00 | 78,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35/тгк |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,0 | 115,0 | 16,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 299 |
| итого | 700 | 33,00 | 41,00 | 114,00 | 951,0 | 2593,0 | 1185,0 | 195,0 | 8,0 | 0,0 | 17,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,0 | 4,0 | 16,0 | 118,0 | 479,0 | 374,0 | 30,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 139/4 |
| зразы рубленые из свинины | 90 | 10,0 | 26,0 | 14,0 | 337,0 | 620,0 | 521,0 | 43,0 | 2,0 | 0,0 | 3,0 | 175.17 |
| пюре картофельное по-домашнему | 150 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 1214,0 | 853,0 | 27,0 | 1,0 | 0,0 | 30,0 | 226.01 |
| напиток из смеси сухофруктов | 200 | 3,0 | 0,0 | 26,0 | 171,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 588/96 |
| батон оздоровительный | 60 | 7,0 | 2,0 | 49,0 | 245,0 | 467,0 | 94,0 | 17,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 69.13 |
| итого | 700 | 28,0 | 37,0 | 129,0 | 1030,0 | 2780,0 | 1843,0 | 117,0 | 6,0 | 0,0 | 33,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп крестьянский с рисом | 200 | 2,00 | 4,00 | 12,00 | 91,00 | 477,00 | 196,00 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 134/4 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| котлета Рябушка | 90 | 17,00 | 19,00 | 17,00 | 312,00 | 639,00 | 244,00 | 52,00 | 2,00 | 0,00 | 1,00 | 526.09 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,00 | 10,00 | 28,00 | 222,00 | 583,00 | 170,00 | 17,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 297/4 |
| напиток яблочный | 200 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 111,0 | 7,0 | 70,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 4,0 | 190 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35/тгк |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,0 | 115,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 299 |
| итого | 700 | 32,0 | 37,0 | 113,0 | 906,0 | 2075,0 | 832,0 | 127,0 | 8,0 | 0,0 | 21,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 200 | 2,0 | 4,0 | 17,0 | 116,0 | 773,0 | 486,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 129/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| шницель по-кукарски | 90 | 14,00 | 17,00 | 13,00 | 264,00 | 598,00 | 198,00 | 32,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 474.02 |
| рожки отварные | 150 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 1008,0 | 55,0 | 11,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 273/96 |
| Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 57,0 | 1,0 | 25,0 | 5,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 629/96 |
| батон | 60 | 5,0 | 2,0 | 33,0 | 166,0 | 188,0 | 59,0 | 10,0 | 1,0 | 5,0 | 0,0 | 880.25 |
| итого | 717 | 25,0 | 31,0 | 117,0 | 848,0 | 2572,0 | 835,0 | 93,0 | 5,0 | 5,0 | 17,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 200 | 2,0 | 4,0 | 9,0 | 74,0 | 503,0 | 293,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| котлета московская (к) | 90 | 14,0 | 17,0 | 12,0 | 254,0 | 636,0 | 191,0 | 18,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 379.14 |
| пюре гороховое по-домашнему | 150 | 14,0 | 6,0 | 31,0 | 233,0 | 1178,0 | 440,0 | 65,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 284.0 |
| напиток апельсиновый | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 3,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 312 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,0 | 50,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35.01 |
| итого | 700 | 34,0 | 31,0 | 104,0 | 815,0 | 2487,0 | 1030,0 | 132,0 | 6,0 | 0,0 | 31,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5359,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 893,2 | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | микроэлементы | | | | витамины | | № рецептуры |
|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | Na | K | Ca | Fe | B | C | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,0 | 4,0 | 16,0 | 118,0 | 479,0 | 374,0 | 30,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 139/4 |
| Котлета домашняя (с) | 90 | 11,0 | 28,0 | 11,0 | 339,0 | 623,0 | 213,0 | 14,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 379.17 |
| рис отварной | 150 | 14,00 | 6,00 | 31,00 | 223,00 | 588,00 | 440,00 | 65,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 465/96 |
| Компот из изюма | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 24,0 | 32,0 | 16,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 702/97 |
| батон | 60 | 5,0 | 2,0 | 33,0 | 166,0 | 188,0 | 59,0 | 10,0 | 1,0 | 5,0 | 0,0 | 880.25 |
| итого | 700 | 35,0 | 40,0 | 119,0 | 955,0 | 1902,0 | 1118,0 | 135,0 | 8,0 | 5,0 | 0,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,0 | 3,0 | 10,0 | 78,0 | 480,0 | 264,0 | 33,0 | 1,0 | 0,0 | 16,0 | 110/4 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| зразы ленивые (с) | 90 | 10,0 | 25,0 | 14,0 | 324,0 | 621,0 | 254,0 | 44,0 | 2,0 | 0,0 | 3,0 | 300.06 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,0 | 10,0 | 28,0 | 222,0 | 583,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 297/4 |
| напиток апельсиновый | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 3,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 312.01 |
| батон | 25 | 2,00 | 1,00 | 13,00 | 69,00 | 78,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35/ттк |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,0 | 115,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 299.02ттк |
| итого | 700 | 22,0 | 42,0 | 107,0 | 894,0 | 2056,0 | 884,0 | 131,0 | 8,0 | 0,0 | 32,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 200 | 2,0 | 4,0 | 9,0 | 74,0 | 503,0 | 293,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| кнели студенческие из горбуши | 90 | 16,0 | 8,0 | 6,0 | 166,0 | 455,0 | 41,0 | 28,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 729.03 |
| пюре картофельное по-домашнему | 150 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 1214,0 | 853,0 | 27,0 | 1,0 | 0,0 | 30,0 | 226.01ттк |
| напиток из смеси сухофруктов | 200 | 3,0 | 0,0 | 26,0 | 171,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 588/96 |
| батон оздоровительный | 50 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 121,0 | 234,0 | 47,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 882.01 |
| итого | 700 | 28,0 | 20,0 | 89,0 | 707,0 | 2410,0 | 1247,0 | 96,0 | 2,0 | 0,0 | 47,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| щи из свежей капусты и картофеля | 200 | 1,0 | 4,0 | 7,0 | 85,0 | 478,0 | 238,0 | 33,0 | 1,0 | 0,0 | 24,0 | 120/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| биточек рубленый из птицы | 90 | 20,0 | 7,0 | 16,0 | 207,0 | 597,0 | 66,0 | 38,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 498/4 |
| рожки отварные | 150 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 1008,0 | 55,0 | 11,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 273/96 |
| напиток из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 28,0 | 116,0 | 3,0 | 265,0 | 25,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 651/96 |
| батон | 25 | 2,00 | 1,00 | 13,00 | 69,00 | 78,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35/ттк |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,0 | 115,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 299.02ттк |
| итого | 700 | 31,0 | 21,0 | 119,0 | 807,0 | 2455,0 | 776,0 | 136,0 | 6,0 | 0,0 | 25,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 200 | 2,0 | 4,0 | 17,0 | 116,0 | 773,0 | 486,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 129/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| котлета московская (к) | 90 | 14,0 | 17,0 | 12,0 | 254,0 | 636,0 | 191,0 | 18,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 379.14 |
| рис припущенный | 150 | 2,0 | 9,0 | 21,0 | 174,0 | 26,0 | 1,0 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 466/96 |
| Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 57,0 | 1,0 | 25,0 | 5,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 629/96 |
| батон | 60 | 5,0 | 2,0 | 33,0 | 166,0 | 188,0 | 59,0 | 10,0 | 1,0 | 5,0 | 0,0 | 880.25 |
| итого | 717 | 23,0 | 34,0 | 98,0 | 783,0 | 1628,0 | 774,0 | 80,0 | 4,0 | 5,0 | 18,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп карт.с макаронными изделиями (вермишель) | 200 | 2,0 | 2,0 | 17,0 | 99,0 | 485,0 | 381,0 | 19,0 | 1,0 | 0,0 | 13,0 | 140/4 |
| шницель рубленый из свинины | 90 | 12,0 | 28,0 | 16,0 | 364,0 | 635,0 | 254,0 | 41,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 416/96 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,0 | 10,0 | 28,0 | 222,0 | 583,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 297/4 |
| напиток яблочный | 200 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 111,0 | 7,0 | 70,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 4,0 | 190ттк |
| батон | 60 | 5,0 | 2,0 | 33,0 | 140,0 | 188,0 | 59,0 | 10,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 880.25 |
| итого | 700 | 27,0 | 42,0 | 121,0 | 936,0 | 1898,0 | 934,0 | 91,0 | 8,0 | 0,0 | 17,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5082,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 847,0 | | | | | | | |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

Исупова Л.И.