

Согласовано:

Директор школы
Шуплецов В.В.
МКУ "КП и СП"

"___" _____ 2024г.

Утверждаю:

и.о. директора

МКУ "КП и СП"

Шуплецов В.В.

"04" 10 2024г

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

меню с 7 до 11 лет 1 смена
1 неделя

14 10 24

66-50

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая в ценность | микроэлементы | | | | витамины | | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | Na | K | Ca | Fe | B | C | |
| понедельник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| котлета семейная | 90 | 10,0 | 22,0 | 11,0 | 289,0 | 563,0 | 339,0 | 25,0 | 2,0 | 20,0 | 7,0 | 366,14 |
| рожки отварные | 150 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 1008,0 | 339,0 | 11,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 273,96 |
| напиток лимонный | 200 | 1,0 | 0,0 | 28,0 | 116,0 | 3,0 | 265,0 | 25,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 651,96 |
| 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 | 500 | 20,0 | 30,0 | 111,0 | 800,0 | 1762,0 | 1002,0 | 71,0 | 5,0 | 25,0 | 8,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2,00 | 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 | 35 | 3,00 | 1,00 | 19,00 | 97,00 | 109,00 | 35,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 880,3 |
| 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 | 500 | 33,00 | 36,00 | 110,00 | 886,0 | 2140,0 | 919,0 | 156,0 | 7,0 | 0,0 | 1,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| шницель из горбуши | 90 | 13,0 | 10,0 | 14,0 | 196,0 | 507,0 | 58,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 324,96 |
| 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 | 500 | 26,0 | 17,0 | 113,0 | 771,0 | 2188,0 | 1006,0 | 77,0 | 2,0 | 0,0 | 30,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| котлета рубленая из свинины | 90 | 12,00 | 28,00 | 16,00 | 364,00 | 1153,00 | 64,00 | 43,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 146,96 |
| 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 | 19,0 |
| батон | 35 | 3,00 | 1,00 | 19,00 | 97,00 | 109,00 | 35,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 880,3 |
| 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 | 500 | 26,00 | 40,00 | 106,00 | 879,00 | 2139,00 | 454,00 | 86,00 | 6,00 | 4,00 | 4,00 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| брызги рубленые | 90 | 10,00 | 26,00 | 14,00 | 337,00 | 620,00 | 251,00 | 43,00 | 2,00 | 0,00 | 3,00 | 175,17 |
| 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 | 200/7 | 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 | 140,0 | 188,0 | 59,0 | 10,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 880,25 |
| итого | 507 | 19,0 | 34,0 | 101,0 | 763,0 | 1817,0 | 390,0 | 69,0 | 5,0 | 0,0 | 3,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| котлета московская | 90 | 13,0 | 18,0 | 12,0 | 266,0 | 632,0 | 235,0 | 15,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 475,97 |
| 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 | 60 | 5,0 | 2,0 | 33,0 | 166,0 | 188,0 | 59,0 | 10,0 | 1,0 | 5,0 | 0,0 | 880,25 |
| итого | 500 | 32,0 | 26,0 | 102,0 | 765,0 | 2001,0 | 778,0 | 98,0 | 7,0 | 5,0 | 13,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 4863,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 810,5 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| Хотлета 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 |
| Комлот 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 | 500 | 30,0 | 36,0 | 103,0 | 837,0 | 1423,0 | 744,0 | 105,0 | 6,0 | 5,0 | 0,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| Бразы ленковые (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 | 35 | 3,00 | 1,00 | 19,00 | 97,00 | 109,00 | 35,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 880,3 |
| 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 | 500 | 22,0 | 37,0 | 103,0 | 828,0 | 1603,0 | 618,0 | 91,0 | 7,0 | 0,0 | 16,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 226,01тк |
| напиток из смеси сухофруктов | 200 | 3,0 | 0,0 | 28,0 | 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 | 500 | 29,0 | 15,0 | 105,0 | 741,0 | 2136,0 | 989,0 | 72,0 | 2,0 | 0,0 | 30,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| мясные ежики (С) | 90 | 10,0 | 29,0 | 12,0 | 350,0 | 504,0 | 225,0 | 18,0 | 1,0 | 0,0 | 3,0 | 377,11 |
| 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 | 65,96 |
| Батон | 35 | 3,00 | 1,00 | 19,00 | 97,00 | 109,00 | 35,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 880,3 |
| Хлеб ржаной | 25 | 3,00 | 1,00 | 16,00 | 85,00 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 99,02 |
| итого | 500 | 21,0 | 37,0 | 114,0 | 877,0 | 1911,0 | 695,0 | 76,0 | 5,0 | 0,0 | 4,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | 200/7 | 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 | 507 | 19,0 | 39,0 | 85,0 | 761,0 | 1368,0 | 149,0 | 70,0 | 4,0 | 5,0 | 0,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| шницель рубленый | 90 | 12,0 | 28,0 | 16,0 | 264,0 | 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 | 190,тк |
| 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 | 500 | 25,0 | 40,0 | 104,0 | 763,0 | 1413,0 | 553,0 | 72,0 | 7,0 | 5,0 | 4,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 4807,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 801,2 | | | | | | | |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- реицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 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

ИСУЛОВА

Исулова Л.И.