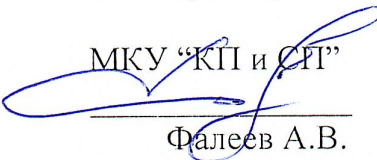


Согласовано:

Утверждаю:

и.о. директора

МКУ "КП и СГП"


Фалеев А.В.

" 31 " 10 2025г

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся из
малообеспеченных семей
с 12 лет и старше

для учащихся из м/о семей 93-56
1 неделя

1 неделя		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда			белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник													
Обед													
суп карт.с рыбными консервами		267,5	6,0	7,0	20,00	166,0	616,0	677,0	25,0	1,0	0,0	24,0	131/96
котлета семейная из свинины		100	11,0	25,0	13,0	319,0	621,0	221,0	25,0	2,0	0,0	7,0	416/96
рожки отварные		180	4,0	7,0	46,0	274,0	1210,0	66,0	13,0	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		75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
итого		822,5	27,0	41,0	143,0	1061,0	2683,0	1065,0	83,0	5,0	0,0	37,0	
вторник													
Обед													
борщ с капустой и картофелем		250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	44,00	1,00	0,00	20,00	110/4
сметана		10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
зразы рубленные из свинины		100	11,00	29,00	16,00	374,00	1210,00	125,00	49,00	1,00	0,00	4,00	175.05
рис отварной		180	16,0	7,0	37,0	267,0	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	465/96
напиток из кураги		200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
хлеб ржаной		25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон		50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
итого		815	37,00	45,00	136,00	1094,00	2659,0	1425,0	229,0	9,0	0,0	25,0	
среда													
Обед													
суп картофельный с бобовыми		250	6,0	5,0	20,0	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4
шницель из горбуши		100	16,0	12,0	17,0	245,0	635,0	73,0	41,0	1,0	0,0	0,0	324/96
пюре картофельное по-домашнему		180	4,0	7,0	23,0	180,0	809,0	1023,0	32,0	1,0	0,0	36,0	226.03ттк
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		75	5,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882.06
итого		805	34,0	26,0	122,0	926,0	2398,0	1636,0	123,0	5,0	0,0	48,0	
четверг													
Обед													
суп крестьянский с рисом		250	2,00	5,00	14,00	114,00	597,00	245,00	31,00	1,00	0,00	20,00	134/4
сметана		10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
котлета рубленая из свинины		100	14,00	31,00	18,00	405,00	1281,00	71,00	47,00	2,00	5,00	0,00	516/96
каша гречневая рассыпчатая		180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	465/96
напиток яблочный		200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190
хлеб ржаной		25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон		50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
итого		815	32,00	53,00	135,00	1135,00	3039,0	767,0	135,0	10,0	5,0	24,0	
пятница													
Обед													
рассольник ленинградский с перловой крупой		250	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96
сметана		10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
мясные ежики (С)		100	11,00	32,00	14,00	389,00	559,0	250,0	21,0	1,0	0,0	3,0	377.15
рожки отварные		180	4,0	7,0	46,0	274,0	1210,0	66,0	13,0	1,0	0,0	0,0	273/96
напиток из плодов шиповника		200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773
хлеб ржаной		25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон		50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
итого		815	24,0	48,0	139,0	1114,0	2996,0	1006,0	100,0	5,0	0,0	20,0	
суббота													
обед													
суп из овощей		250	2,0	4,0	11,0	97,0	629,0	367,0	30,0	1,0	0,0	21,0	132/96
сметана		10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
биточек рубленный из свинины		100	14,0	31,0	18,0	405,0	1281,0	71,0	47,0	2,0	0,0	0,0	416/96
пюре гороховое по-домашнему		180	9,0	4,0	20,0	156,0	785,0	293,0	43,0	3,0	0,0	0,0	284.01 ттк
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		75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
итого		815	31,0	43,0	115,0	980,0	2936,0	861,0	150,0	7,0	0,0	34,0	
итого за 6 дней						6310,0							
среднее значение за период						1051,7							

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												
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,0	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4
Котлета домашняя (с)	100	12,0	31,0	12,0	377,0	694,0	237,0	16,0	2,0	0,0	0,0	476/97
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,0	528,0	78,0	4,0	0,0	0,0	465/96
Компот из изюма	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
итого	805	40,0	45,0	135,0	1098,0	1927,0	1352,0	152,0	9,0	0,0	25,0	
вторник												
Обед												
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	44,00	1,00	0,00	20,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
зразы ленивые (с)	100	11,00	28,00	16,00	360,00	689,00	282,00	49,00	2,00	0,00	4,00	300,1
каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	12,0	34,0	266,0	700,0	204,0	20,0	4,0	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
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
итого	815	27,0	49,00	131,0	1063,0	2446,0	1037,0	154,0	9,0	0,0	37,0	
среда												
Обед												
суп из овощей	250	2,0	4,0	11,0	97,0	629,0	367,0	30,0	1,0	0,0	21,0	132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
кнели студенческие из горбуши	100	18,0	9,0	7,0	185,0	505,0	46,0	31,0	0,0	0,0	0,0	729,04
пюре картофельное по-домашнему	180	4,0	6,0	29,0	191,0	809,0	1023,0	32,0	1,0	0,0	36,0	226.03ттк
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	75	5,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882.06
итого	815	32,0	23,0	109,0	842,0	2297,0	1519,0	115,0	3,0	0,0	57,0	
четверг												
Обед												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,0	5,0	9,0	91,0	600,0	315,0	51,0	1,0	0,0	30,0	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
котлета особая	100	10,0	21,0	19,0	303,0	605,0	192,0	21,0	1,0	0,0	1,0	389,1
рожки отварные	180	4,0	7,0	46,0	274,0	1210,0	66,0	13,0	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
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
итого	815	24,0	38,0	144,0	1023,0	2872,0	1015,0	143,0	5,0	0,0	32,0	
пятница												
Обед												
рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
биточек рубленый из свинины	100	14,00	31,00	18,00	405,00	1281,00	71,00	47,00	2,00	0,00	0,00	416/96
рис припущенный	180	2,00	11,00	25,00	209,00	2,0	31,0	1,0	0,0	0,0	0,0	4,85
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773/ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
итого	815	25,0	51,0	122,0	1065,0	2510,0	792,0	114,0	5,0	0,0	17,0	
суббота												
Обед												
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	606,0	476,0	23,0	1,0	0,0	17,0	140/4
шницель рубленый из свинины	100	14,0	31,0	18,0	405,0	706,0	283,0	45,0	2,0	0,0	0,0	416/96
каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	12,0	34,0	266,0	700,0	204,0	20,0	4,0	0,0	0,0	297/4
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	190ттк
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
итого	805	32,0	48,0	140,0	1112,0	2272,0	1135,0	166,0	9,0	0,0	18,0	
итого за 6 дней					6203,0							
среднее значение за период					1033,8							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "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

Исупова Л.И.

Исупова Л.И.