

Согласовано:

“ ” 2025г.

Утверждаю:

И.О. Директора
МКУ “КП и СР”

Фалеев А.В.

“ 31 ” 10 2025г.

Меню

для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
первая смена

1 неделя

Вид блюда	Прим. нити, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы							витамины				Же. ренитурды
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	PP	
	понижение																	
	завтрак																	
Второе блюдо	Котлета Свиняти из свинины 100 г	100	11.19	24.89	12.57	319.42	620.76	220.99	24.50	15.22	65.52	1.08	0.04	0.07	0.09	7.30	0.62	366.09
Гарниры	Масло сливочное (1)	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.70	1.50	1.20	0.04	1.90	0.02	0.10	0.0	0.01	0.0	0.01	574
Гарниры	Рис отварной	150	4.00	6.00	39.00	229.00	1008.36	55.00	11.00	8.74	47.26	1.00	0.0	0.09	0.03	0.0	0.62	229
Напитки	Напиток лимонный	200	0.0	0.0	24.00	96.00	2.00	27.00	7.00	1.92	3.52	0.0	0.0	0.01	0.0	6.00	0.02	312.01
Выпечные изделия	Батон	50	4.01	1.39	27.40	137.92	156.29	49.37	8.51	6.28	34.99	0.48	4.40	0.07	0.02	0.0	0.53	880
	итого	510	19.25	40.53	103.05	857.14	1788.11	353.86	52.21	32.20	153.19	2.58	4.54	0.24	0.15	13.30	1.80	
	вторник																	
	завтрак																	
Второе блюдо	Зразы рубленные из свинины 90 г	90	10.30	26.39	14.35	336.85	620.21	251.25	42.95	24.26	141.63	1.66	2.85	0.31	0.13	3.31	1.65	175.17
Гарниры	Масло сливочное (1)	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.70	1.50	1.20	0.04	1.90	0.02	0.10	0.0	0.01	0.0	0.01	574
Гарниры	Рис отварной	150	4.00	6.00	31.00	223.00	587.60	440.00	65.00	27.36	83.41	4.00	0.07	0.04	0.03	0.0	0.87	231
Напитки	Напиток из кураи	200	0.80	0.05	27.81	115.53	2.82	265.02	25.24	16.17	22.48	0.55	0.0	0.02	0.03	0.62	0.46	949
Выпечные изделия	Батон 25 г (1)	25	1.91	0.71	13.48	68.76	78.10	24.60	4.18	3.14	16.90	0.24	0.01	0.03	0.01	0.0	0.27	35
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3.10	0.56	16.07	85.07	286.70	115.15	16.45	22.09	74.26	1.83	0.0	0.08	0.04	0.0	0.31	299
	итого	500	30.16	41.96	102.79	904.01	1576.13	1097.52	155.02	93.06	340.58	8.30	3.03	0.48	0.25	3.93	3.57	
	среда																	
	завтрак																	
Второе блюдо	Шницель из говядины 90 г	90	12.93	9.79	13.56	195.79	506.78	57.65	32.90	8.34	37.76	0.42	0.01	0.04	0.04	0.26	0.34	694.07
Гарниры	Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3.00	5.00	24.00	159.00	1213.85	853.00	27.00	31.36	105.23	1.08	0.09	0.15	0.15	30.00	1.43	226.01
Напитки	Напиток из смеси сухофруктов	200	2.82	0.0	26.31	170.68	0.20	0.60	0.40	0.0	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	211.07
Выпечные изделия	Батон Оздоровительный 60 г	60	5.00	2.00	29.10	146.00	281.00	55.00	10.13	7.15	38.00	0.54	0.0	0.08	0.03	0.0	0.63	69.15
	итого	500	23.75	16.79	92.97	671.47	2001.83	966.25	70.43	46.85	180.99	2.10	0.10	0.27	0.22	30.26	2.40	
	четверг																	
	завтрак																	
Второе блюдо	Котлета рубленная из свинины 90 г	90	12.38	27.80	15.77	364.22	1153.00	64.00	43.00	10.00	43.00	1.64	4.32	0.40	0.14	0.02	2.13	354.15
Гарниры	Масло сливочное (1)	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.70	1.50	1.20	0.04	1.90	0.02	0.10	0.0	0.01	0.0	0.01	574
Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.00	10.00	28.00	222.00	583.10	170.00	17.00	138.95	208.64	3.00	0.0	0.08	0.05	0.0	1.39	463
Напитки	Напиток абрикотовый	200	2.00	0.10	27.00	111.00	6.74	70.22	4.48	2.25	2.75	0.62	0.01	0.01	0.01	4.13	0.08	190
Выпечные изделия	Батон 25 г (1)	25	1.91	0.71	13.48	68.76	78.10	24.60	4.18	3.14	16.90	0.24	0.01	0.03	0.01	0.0	0.27	35
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3.10	0.56	16.07	85.07	286.70	115.15	16.45	22.09	74.26	1.83	0.0	0.08	0.04	0.0	0.31	299
	итого	500	25.44	47.42	100.40	925.85	2108.34	445.47	86.31	176.47	347.45	7.35	4.44	0.60	0.26	4.15	4.19	

[illegible]

2 недели

Вид блюда	Пример пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы							витамины					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	PP			
	поселельник																			
	заправка																			
Второе блюдо	Котлета домашняя С 90 г	90	11,05	27,85	10,75	338,66	623,00	213,12	14,36	20,20	126,02	1,47	0,01	0,37	0,11	0,20	1,95			379,17
Гарниры	Масло сливочное (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01			374
Гарниры	Рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	587,60	440,00	65,00	27,36	83,41	4,00	0,07	0,04	0,03	0,0	0,87			231
Напитки	Компот из яблок	200	0,36	0,0	28,17	109,25	23,55	32,45	16,30	8,40	25,80	0,65	0,0	0,03	0,02	0,0	0,10			506
Выпечные изделия	Батон 2*25 г (1)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	0,53			35,01
	итого	500	29,28	43,53	96,96	883,23	1391,05	736,27	105,22	62,29	270,92	6,62	0,19	0,51	0,19	0,20	3,46			
	вторник																			
	заправка																			
Второе блюдо	Зразы Ленивые 90 г (С)	90	10,34	24,86	14,47	323,75	620,71	233,94	44,03	24,49	142,78	1,67	2,98	0,31	0,14	3,41	1,65			300,06
Гарниры	Масло сливочное 15 г	15	0,08	12,38	0,12	112,20	1,05	2,25	1,80	0,06	2,85	0,03	0,15	0,0	0,02	0,0	0,01			574,04
Гарниры	Каши реченная раскатанная	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39			463
Напитки	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	99,76	3,10	44,06	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20	0,04			312
Выпечные изделия	Батон 25 г (1)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27			35
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31			299
	итого	505	21,63	48,55	97,87	911,54	1572,76	610,00	91,42	191,59	450,49	6,91	3,15	0,51	0,27	16,61	3,67			
	среда																			
	заправка																			
Второе блюдо	Котлета из говядины 90 г	90	14,79	10,93	15,96	223,64	597,14	66,11	37,45	9,56	43,38	0,50	4,56	0,05	0,05	0,02	0,40			733,16
Гарниры	Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1213,85	853,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	30,00	1,43			226,01
Напитки	Напиток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			211,07
Выпечные изделия	Батон Овсяноблинный	60	4,27	1,37	28,62	145,41	280,20	56,19	10,12	7,15	38,68	0,54	0,0	0,08	0,03	0,0	0,63			69,01
	итого	500	24,88	17,30	94,89	698,73	2091,39	975,90	74,97	48,07	187,29	2,18	4,65	0,28	0,23	30,02	2,46			
	четверг																			
	заправка																			
Второе блюдо	Котлеты Шкотовые из свинины 90 г	90	13,17	34,28	9,86	400,63	517,88	247,81	14,41	24,24	146,20	1,59	0,01	0,43	0,14	0,0	2,36			358,12
Гарниры	Масло сливочное (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01			574
Гарниры	Рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,0	0,09	0,03	0,0	0,62			239
Напитки	Напиток из ягод	200	0,80	0,05	27,81	115,53	2,82	265,02	25,24	16,17	22,48	0,55	0,0	0,02	0,03	0,62	0,46			949
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31			299
Выпечные изделия	Батон 35 г	35	2,80	0,97	19,18	96,54	109,40	34,56	5,96	4,40	24,49	0,54	3,08	0,05	0,02	0,0	0,37			880,3
	итого	510	23,92	50,11	112,00	1001,57	1925,86	719,04	74,26	75,68	316,59	5,33	3,19	0,67	0,27	0,62	4,03			

