

**Согласовано:**

*Директор  
МБОУ СОШ № 20 г. Каргола  
Тол. СВ. Кошечкина  
"01" 11. 2023.*

**Утверждаю:**

начальник КШП

МКУ "КП и СП"

Сунцов Ф.В.

"01" 11 2023г

**МЕНЮ**  
**для организованного питания**  
**детей участников СВО**  
**1 смена**

меню для детей участников СВО 1 смена 81-50

1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда    | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | микроэлементы: |               |              |            | витамины   |             | № рецептур |
|-----------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|
|                                   |            | белки            | жиры         | углеводы      |                         | Na             | K             | Ca           | Fe         | B          | C           |            |
| <b>понедельник</b>                |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| котлета рубленая из птицы         | 100        | 22,0             | 16,0         | 18,0          | 230,0                   | 716,0          | 748,0         | 42,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 498/4      |
| 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     |
| 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  |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>33,0</b>      | <b>25,0</b>  | <b>132,0</b>  | <b>826,0</b>            | <b>2163,0</b>  | <b>1153,0</b> | <b>93,0</b>  | <b>3,0</b> | <b>0,0</b> | <b>1,0</b>  |            |
| <b>вторник</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| зразы ленивые                     | 100        | 10,00            | 16,00        | 17,00         | 252,00                  | 661,00         | 129,00        | 45,00        | 1,00       | 0,00       | 4,00        | 422/96     |
| 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 яблочный                  | 200        | 2,00             | 0,00         | 27,00         | 111,00                  | 7,0            | 70,0          | 4,0          | 1,0        | 0,0        | 4,0         | 190ттк     |
| 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   |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>35,00</b>     | <b>26,00</b> | <b>123,00</b> | <b>853,00</b>           | <b>1510,0</b>  | <b>892,0</b>  | <b>151,0</b> | <b>8,0</b> | <b>0,0</b> | <b>8,0</b>  |            |
| <b>среда</b>                      |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| котлета из рыбы                   | 100        | 16,0             | 10,0         | 20,0          | 221,0                   | 664,0          | 74,0          | 42,0         | 0,0        | 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     |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>28,0</b>      | <b>19,0</b>  | <b>105,0</b>  | <b>754,0</b>            | <b>1823,0</b>  | <b>1168,0</b> | <b>87,0</b>  | <b>2,0</b> | <b>0,0</b> | <b>36,0</b> |            |
| <b>четверг</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| котлета рябушка                   | 100        | 22,00            | 10,00        | 18,00         | 262,00                  | 733,00         | 88,00         | 46,00        | 1,00       | 0,00       | 1,00        | 526.06     |
| 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 из плодов шиповника       | 200        | 0,0              | 0,0          | 20,0          | 96,0                    | 0,00           | 27,00         | 1,00         | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 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   |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>36,00</b>     | <b>25,00</b> | <b>114,00</b> | <b>847,00</b>           | <b>1883,0</b>  | <b>484,0</b>  | <b>91,0</b>  | <b>7,0</b> | <b>0,0</b> | <b>1,0</b>  |            |
| <b>пятница</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| шницель рубленый из говядины      | 100        | 13,00            | 16,00        | 18,00         | 290,00                  | 498,0          | 72,0          | 642,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 112.75     |
| рагу из овощей                    | 180        | 3,00             | 7,00         | 19,00         | 158,00                  | 875,00         | 332,00        | 58,00        | 2,00       | 0,00       | 3,00        | 215/96     |
| напиток лимонный                  | 200        | 0,0              | 0,0          | 24,0          | 96,0                    | 2,0            | 27,0          | 7,0          | 0,0        | 0,0        | 6,0         | 312.01ттк  |
| 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   |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>23,0</b>      | <b>26,0</b>  | <b>103,0</b>  | <b>767,0</b>            | <b>1825,0</b>  | <b>596,0</b>  | <b>731,0</b> | <b>4,0</b> | <b>0,0</b> | <b>9,0</b>  |            |
| <b>суббота</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |            |            |             |            |
| биточек рубленый из говядины      | 100        | 17,0             | 16,0         | 18,0          | 280,0                   | 664,0          | 72,0          | 642,0        | 0,0        | 0,0        | 3,0         | 451/4      |
| 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 |
| Компот из изюма                   | 200        | 0,0              | 0,0          | 28,0          | 109,0                   | 24,0           | 32,0          | 16,0         | 1,0        | 0,0        | 0,0         | 702/97     |
| 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  |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>32,0</b>      | <b>22,0</b>  | <b>106,0</b>  | <b>751,0</b>            | <b>1707,0</b>  | <b>471,0</b>  | <b>714,0</b> | <b>5,0</b> | <b>0,0</b> | <b>3,0</b>  |            |
| <b>итого за 6 дней</b>            |            |                  |              |               | <b>4798,0</b>           |                |               |              |            |            |             |            |
| <b>среднее значение за период</b> |            |                  |              |               | <b>799,7</b>            |                |               |              |            |            |             |            |

| Прием пищи, наименование блюда    | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | микроэлементы |               |              |            | витамины   |             | № рецептур |
|-----------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|
|                                   |            | белки            | жиры         | углеводы     |                         | Na            | K             | Ca           | Fe         | B          | C           |            |
| <b>2 неделя</b>                   |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| <b>понедельник</b>                |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| котлета рубленая из говядины      | 100        | 17,0             | 16,0         | 18,0         | 247,0                   | 664,0         | 72,0          | 643,0        | 0,0        | 0,0        | 3,0         | 451/4      |
| 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     |
| напиток апельсиновый              | 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  |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>39,0</b>      | <b>25,0</b>  | <b>121,0</b> | <b>820,0</b>            | <b>1293,0</b> | <b>718,0</b>  | <b>742,0</b> | <b>5,0</b> | <b>0,0</b> | <b>16,0</b> |            |
| <b>вторник</b>                    |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| колбаски школьные из говядины     | 100        | 18,00            | 18,00        | 11,00        | 273,00                  | 589,00        | 306,00        | 18,00        | 1,00       | 0,00       | 0,00        | 358 04     |
| 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 лимонный                  | 200        | 0,0              | 0,0          | 24,0         | 96,0                    | 2,0           | 27,0          | 7,0          | 0,0        | 0,0        | 6,0         | 312 01 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 01 ТТК  |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>32,0</b>      | <b>33,00</b> | <b>111,0</b> | <b>858,0</b>            | <b>1741,0</b> | <b>702,0</b>  | <b>69,0</b>  | <b>7,0</b> | <b>0,0</b> | <b>6,0</b>  |            |
| <b>среда</b>                      |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| 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 03 ТТК |
| 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     |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>30,0</b>      | <b>17,0</b>  | <b>98,0</b>  | <b>729,0</b>            | <b>1664,0</b> | <b>1140,0</b> | <b>76,0</b>  | <b>2,0</b> | <b>0,0</b> | <b>36,0</b> |            |
| <b>четверг</b>                    |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| биточек рубленый из птицы         | 100        | 19,0             | 10,0         | 18,0         | 234,0                   | 788,0         | 311,0         | 54,0         | 2,0        | 0,0        | 0,0         | 498/4      |
| 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 01 ТТК  |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>31,0</b>      | <b>20,0</b>  | <b>134,0</b> | <b>847,0</b>            | <b>2451,0</b> | <b>807,0</b>  | <b>116,0</b> | <b>6,0</b> | <b>0,0</b> | <b>1,0</b>  |            |
| <b>пятница</b>                    |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| котлета московская (К)            | 100        | 16,00            | 19,00        | 13,00        | 283,00                  | 707,0         | 211,0         | 20,0         | 1,0        | 0,0        | 1,0         | 379 23     |
| 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 01 ТТК  |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>25,0</b>      | <b>33,0</b>  | <b>100,0</b> | <b>811,0</b>            | <b>1159,0</b> | <b>434,0</b>  | <b>52,0</b>  | <b>3,0</b> | <b>0,0</b> | <b>1,0</b>  |            |
| <b>суббота</b>                    |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                  |              |              |                         |               |               |              |            |            |             |            |
| биточек рубленый из говядины      | 100        | 17,0             | 16,0         | 18,0         | 280,0                   | 664,0         | 72,0          | 642,0        | 0,0        | 0,0        | 3,0         | 451/4      |
| 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         | 190 ТТК    |
| 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  |
| <b>итого</b>                      | <b>555</b> | <b>32,0</b>      | <b>30,0</b>  | <b>119,0</b> | <b>863,0</b>            | <b>1624,0</b> | <b>448,0</b>  | <b>740,0</b> | <b>6,0</b> |            | <b>4,0</b>  |            |
| <b>итого за 6 дней</b>            |            |                  |              |              | <b>4928,0</b>           |               |               |              |            |            |             |            |
| <b>среднее значение за период</b> |            |                  |              |              | <b>821,3</b>            |               |               |              |            |            |             |            |

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.