

Согласовано:

  
\_\_\_\_\_

“ 23 ” 01 2025г.



Утверждаю:

и.о. директора

  
\_\_\_\_\_

МКУ “КП и СП”

Шуплецов В.В.

“ 23 ” 01 2025г.



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

меню с 7 до 11 лет 1 смена  
1 неделя

03.02.25г

1 апреля 2025

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>понедельник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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
макароны с сыром	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/96
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	30	2,0	1,0	16,0	83,0	94,0	30,0	5,0	0,0	0,0	0,0	880.27
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>33,0</b>	<b>23,0</b>	<b>97,0</b>	<b>730,0</b>	<b>1441,0</b>	<b>450,0</b>	<b>285,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
плов из говядины	250	20,00	20,00	52,00	478,00	15,00	174,00	19,00	1,00	0,00	5,00	403/96
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.
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>26,00</b>	<b>22,00</b>	<b>109,00</b>	<b>748,0</b>	<b>383,0</b>	<b>579,0</b>	<b>64,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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
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
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	574.12
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
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>20,0</b>	<b>43,0</b>	<b>86,0</b>	<b>876,0</b>	<b>1953,0</b>	<b>1128,0</b>	<b>54,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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
масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	613.
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	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
<b>итого</b>	<b>505</b>	<b>31,00</b>	<b>35,00</b>	<b>107,00</b>	<b>864,00</b>	<b>1625,00</b>	<b>635,00</b>	<b>96,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634.0
молоко сгущенное	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201.0
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	629/9
батон	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880.2
<b>итого</b>	<b>502</b>	<b>60,0</b>	<b>45,0</b>	<b>103,0</b>	<b>1056,0</b>	<b>626,0</b>	<b>764,0</b>	<b>518,0</b>	<b>8,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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	416/9
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.
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	880.2
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>31,0</b>	<b>36,0</b>	<b>106,0</b>	<b>863,0</b>	<b>2522,0</b>	<b>607,0</b>	<b>126,0</b>	<b>7,0</b>	<b>5,0</b>	<b>13,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5137,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>856,2</b>							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>2 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>29,0</b>	<b>44,0</b>	<b>96,0</b>	<b>884,0</b>	<b>1399,0</b>	<b>737,0</b>	<b>104,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
гуляш из говядины	90/75	26,0	28,0	5,0	379,0	361,0	506,0	21,0	4,0	0,0	4,0	401/96
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297/74
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	35.01
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.01
<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>37,0</b>	<b>40,0</b>	<b>88,0</b>	<b>855,0</b>	<b>1312,0</b>	<b>860,0</b>	<b>66,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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	226.01тт
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	588/97
батон оздоровительный	60	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69.12
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>29,0</b>	<b>15,0</b>	<b>105,0</b>	<b>741,0</b>	<b>2136,0</b>	<b>989,0</b>	<b>72,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
шницель по-кукарски	90	14,0	17,0	13,0	264,0	598,0	198,0	32,0	1,0	0,00	0,0	474.0
макароны с сыром	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/97
напиток из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	65/97
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	99.0
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>30,0</b>	<b>34,0</b>	<b>107,0</b>	<b>858,0</b>	<b>1713,0</b>	<b>692,0</b>	<b>294,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
запеканка творожная	180	51,0	39,0	24,0	656,0	357,0	492,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634.0
молоко сгущенное	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201.0
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	629/97
батон	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880.2
<b>итого</b>	<b>502</b>	<b>60,0</b>	<b>45,0</b>	<b>103,0</b>	<b>1056,0</b>	<b>626,0</b>	<b>764,0</b>	<b>518,0</b>	<b>8,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
котлета московская (к)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379.17
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297.74
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190.0
батон	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.2
<b>итого за 6 дней</b>	<b>500</b>	<b>27,0</b>	<b>29,0</b>	<b>100,0</b>	<b>753,0</b>	<b>1414,0</b>	<b>490,0</b>	<b>49,0</b>	<b>6,0</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	
<b>среднее значение за период</b>					<b>857,8</b>							

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.