

Согласовано:



Утверждаю:

и.о. директора

МКУ "КП и СП"

Шуплецов В.В.

“ 05 ” 12 2024г

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

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		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 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 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	38,0	32,0	148,0	972,0	2778,0	1592,0	100,0	3,0	0,0	30,0	
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 рубленые 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	299,0
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
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
мясные ежики (с)	100	11,0	32,0	14,0	389,0	559,0	250,0	21,0	1,0	0,0	3,0	377,15
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	226,03 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
итого	805	29,0	46,0	119,0	1070,0	2322,0	1813,0	103,0	5,0	0,0	51,0	
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 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 яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190,0
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299,0
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
итого	815	40,00	32,00	135,00	992,00	2491,0	784,0	134,0	9,0	0,0	25,0	
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
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
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	773,0
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299,0
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
итого	815	29,0	35,0	138,0	1008,0	3144,0	967,0	99,0	5,0	0,0	18,0	
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 рубленый 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	312,0
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					6116,0							
среднее значение за период					1019,0							

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	35,01 ттк
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 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
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
шницель по-кукарски	100	16,0	19,0	14,0	293,0	664,0	219,0	35,0	1,0	0,0	1,0	474 03
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
итого	815	30,0	36,0	139,0	1013,0	2931,0	1042,0	157,0	6,0	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 птицы	100	19,00	10,00	18,00	234,00	788,00	311,00	54,00	2,00	0,00	0,00	498/4
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
итого	815	30,0	30,0	122,0	894,0	2017,0	1032,0	121,0	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
котлета московская (К)	100	16,0	19,0	13,0	283,0	707,0	211,0	20,0	1,0	0,0	1,0	379 23
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
итого	805	34,0	36,0	135,0	990,0	2273,0	1063,0	141,0	8,0	0,0	19,0	
итого за 6 дней					5900,0							
среднее значение за период					983,0							

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

копей

Исупова Л.И.