


Согласовано:

“ ” 2024г.



Утверждаю:

и.о. директора

МКУ «КТ и СП»

Шултецов В.В.



“ ” 2024г.

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

меню с 7 до 11 лет 1 смена

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	1,0	0,0	0,0	273/96
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	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880/25
итого	500	30,0	15,0	116,0	718,0	1796,0	445,0	84,0	4,0	5,0	1,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
зразы рубленые из свинины	90	10,0	26,0	14,0	337,0	620,0	251,0	43,0	2,0	0,0	3,0	175/17
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	2,00	0,00	0,00	465/96
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	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	2,0	0,0	0,0	299
итого	500	31,00	34,00	108,00	858,0	1607,0	1106,0	155,0	7,0	0,0	4,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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
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	60	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69/13
итого	500	23,0	36,0	111,0	925,0	2185,0	1173,0	62,0	3,0	0,0	33,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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
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
итого	500	31,00	31,00	107,00	827,00	1625,00	634,00	95,00	6,00	0,00	5,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета московская (к)	90	14,00	17,00	12,00	254,00	636,00	191,00	18,00	1,00	0,00	1,00	379/14
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	95,0	11,0	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
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
итого	500	24,0	25,0	106,0	761,0	2040,0	463,0	58,0	2,0	0,0	1,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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	416/96
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	284/0
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	880/25
итого	500	31,0	36,0	106,0	863,0	2522,0	607,0	126,0	7,0	5,0	13,0	
итого за 6 дней					4952,0							
среднее значение за период					825,3							

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												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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
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	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880/25
итого	500	30,0	36,0	103,0	837,0	1423,0	744,0	105,0	6,0	5,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
зразы ленивые (с)	90	10,0	25,0	14,0	324,0	621,0	254,0	44,0	2,0	0,0	3,0	300/06
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297/4
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312/01
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	2,0	0,0	0,0	299
итого	500	22,0	37,0	103,0	828,0	1603,0	618,0	91,0	7,0	0,0	16,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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	226/01тк
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	60	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69/13
итого	500	29,0	15,0	105,0	741,0	2136,0	989,0	72,0	2,0	0,0	30,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
шницель по-кукарски	90	14,0	17,0	13,0	264,0	598,0	198,0	32,0	1,0	0,00	0,0	474/02
рожики отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	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	65/96
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	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	99/02
итого	500	25,0	25,0	115,0	791,0	2005,0	668,0	90,0	5,0	0,0	1,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый 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
рис припущенный	150	2,0	9,0	21,0	174,0	26,0	1,0	12,0	0,0	0,0	0,0	466/96
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
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
итого	500	28,0	18,0	92,0	659,0	1019,0	244,0	79,0	1,0	0,0	0,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета московская (к)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379/14
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297/4
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190тк
батон	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880/25
итого	500	27,0	29,0	100,0	753,0	1414,0	490,0	49,0	6,0	5,0	5,0	
итого за 6 дней					4609,0							
среднее значение за период					768,2							

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.