

Согласовано:



Утверждаю:



“ 05 ” 12 2024г

МЕНЮ
для организованного питания
детей участников СВО
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												
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	555	32,0	25,0	128,0	806,0	2162,0	915,0	75,0	2,0	0,0	6,0	
вторник												
Завтрак												
сразы 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	392,0	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
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	555	35,00	39,00	123,00	980,00	2055,0	1083,0	176,0	8,0	0,0	5,0	
среда												
Завтрак												
мясные ежики (с)	100	16,0	19,0	13,0	283,0	707,0	214,0	20,0	1,0	0,0	1,0	379,23
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	555	28,0	28,0	98,0	816,0	1866,0	1308,0	65,0	3,0	0,0	37,0	
четверг												
Завтрак												
котлета рябushка	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
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	555	38,00	25,00	121,00	862,00	1890,0	527,0	94,0	8,0	0,0	5,0	
пятница												
Завтрак												
котлета московская (К)	100	16,00	19,00	13,00	283,00	707,0	214,0	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	311
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	555	27,0	29,0	121,0	876,0	2367,0	472,0	64,0	4,0	0,0	0,0	
суббота												
Завтрак												
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
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	555	29,0	37,0	104,0	867,0	2303,0	482,0	111,0	6,0	0,0	13,0	
итого за 6 дней						5207,0						
среднее значение за период						868,0						

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												
Завтрак												
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	28,0	109,0	24,00	32,00	16,00	0,00	0,00	0,00	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
итого	555	34,0	40,0	117,0	959,0	1344,0	871,0	123,0	7,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак												
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	555	25,0	43,00	118,0	949,0	1842,0	695,0	101,0	8,0	0,0	17,0	
среда												
Завтрак												
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	555	30,0	17,0	98,0	729,0	1664,0	1140,0	76,0	2,0	0,0	36,0	
четверг												
Завтрак												
шницель по-кукарски	100	16,0	19,0	14,0	283,0	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	555	24,0	29,0	130,0	896,0	2327,0	715,0	97,0	5,0	0,0	2,0	
пятница												
Завтрак												
биточек рубленый из птицы	100	19,00	10,00	18,00	234,00	788,0	311,0	54,0	2,0	0,0	0,0	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	555	28,0	24,0	105,0	762,0	1240,0	534,0	86,0	4,0	0,0	0,0	
суббота												
Завтрак												
котлета московская (К)	100	16,0	19,0	13,0	283,0	707,0	214,0	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	555	31,0	33,0	114,0	866,0	1667,0	590,0	118,0	7,0	0,0	2,0	
итого за 6 дней					5161,0							
среднее значение за период					860,0							

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



Исупова Л.И.