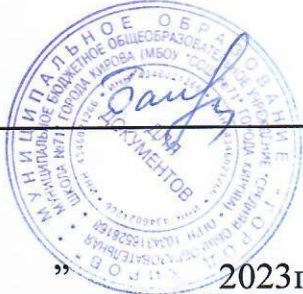


Согласовано:


“ ” 2023г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ “КП и СП”


Сунцов Ф.В.

“ 31 ” 08 2023г

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

меню с 7 до 11 лет 1 смена с 01.09.23г
1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 |
| макароны с сыром (рожки) | 180 | 10,0 | 15,0 | 37,0 | 324,0 | 747,0 | 89,0 | 217,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 274/96 |
| 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 | 50 | 4,0 | 1,0 | 27,0 | 138,0 | 156,0 | 49,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35.01 |
| итого | 520 | 35,0 | 23,0 | 108,0 | 785,0 | 1503,0 | 469,0 | 288,0 | 3,0 | 0,0 | 1,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| зразы ленивые | 90 | 10,0 | 25,0 | 23,0 | 240,0 | 624,0 | 272,0 | 45,0 | 2,0 | 0,0 | 3,0 | 300.08 |
| 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 яблочный | 200 | 2,00 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | 7,00 | 70,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 4,00 | 190/ттк |
| батон | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.05 |
| 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 | 515 | 33,00 | 33,00 | 124,00 | 797,0 | 1662,0 | 946,0 | 138,0 | 7,0 | 0,0 | 7,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| запеканка из печени | 90 | 14,0 | 16,0 | 11,0 | 241,0 | 470,0 | 224,0 | 29,0 | 5,0 | 1,0 | 21,0 | 955 |
| 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 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 75,00 | 1,00 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22/97 |
| 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 |
| итого | 500 | 24,0 | 30,0 | 85,0 | 767,0 | 1919,0 | 1127,0 | 65,0 | 6,0 | 1,0 | 51,0 | |
| 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 |
| масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 75,00 | 1,00 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22/97 |
| напиток из плодов шиповника | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 96,0 | 0,0 | 27,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 773/ттк |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35/ттк |
| 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 | 28,00 | 39,00 | 94,00 | 859,00 | 1588,00 | 583,00 | 91,00 | 5,00 | 0,00 | 1,00 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| запеканка творожная | 180 | 51,00 | 39,00 | 24,00 | 656,00 | 357,00 | 492,00 | 348,00 | 6,00 | 1,00 | 1,00 | 634.05 |
| молоко сгущенное | 50 | 4,0 | 4,0 | 28,0 | 164,0 | 65,0 | 183,0 | 154,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 201.01 |
| 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 | 629/96 |
| батон | 65 | 5,00 | 2,00 | 36,00 | 179,00 | 203,00 | 64,00 | 11,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 880.28 |
| итого | 502 | 60,0 | 45,0 | 103,0 | 1056,0 | 626,0 | 764,0 | 518,0 | 8,0 | 1,0 | 2,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| биточек рубленый из говядины | 90 | 10,0 | 17,0 | 16,0 | 250,0 | 640,0 | 282,0 | 42,0 | 24,0 | 0,0 | 0,0 | 451/4 |
| 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 |
| 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 |
| итого | 515 | 30,0 | 25,0 | 115,0 | 798,0 | 2076,0 | 828,0 | 136,0 | 30,0 | 0,0 | 0,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5062,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 843,7 | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | микроэлементы | | | | витамины | | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | Na | K | Ca | Fe | B | C | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| филе новинка из говядины | 90 | 23,0 | 27,0 | 5,0 | 353,0 | 575,0 | 414,0 | 23,0 | 4,0 | 0,0 | 1,0 | 387.15 |
| 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 | 22/97 |
| напиток апельсиновый | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 3,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 312 |
| батон | 50 | 4,0 | 1,0 | 27,0 | 138,0 | 156,0 | 49,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35.01 |
| итого | 500 | 41,0 | 42,0 | 89,0 | 889,0 | 1323,0 | 949,0 | 105,0 | 8,0 | 0,0 | 1,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| котлета по-хлыновски | 90 | 15,0 | 20,0 | 8,0 | 272,0 | 570,0 | 370,0 | 21,0 | 2,0 | 0,0 | 5,0 | 417/96 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,0 | 10,0 | 28,0 | 222,0 | 583,0 | 170,0 | 17,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 297/4 |
| напиток лимонный | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 96,0 | 2,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 312.01ттк |
| батон | 50 | 4,00 | 1,00 | 27,00 | 138,00 | 156,00 | 49,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.05 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,0 | 115,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | |
| итого | 515 | 28,0 | 32,0 | 103,0 | 813,0 | 1598,0 | 731,0 | 69,0 | 7,0 | 0,0 | 5,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| шницель рубленый из индейки | 90 | 17,0 | 7,0 | 15,0 | 149,0 | 620,0 | 201,0 | 39,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 174/39 |
| 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 | 226.01ттк |
| 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 | 6,0 | 2,0 | 36,0 | 182,0 | 350,0 | 70,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 882.06 |
| итого | 515 | 29,0 | 14,0 | 101,0 | 661,0 | 2184,0 | 1125,0 | 79,0 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| макароны с сыром (рожки) | 180 | 10,0 | 15,0 | 37,0 | 324,0 | 147,0 | 89,0 | 217,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 274/96 |
| 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 | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35. |
| 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 | 520 | 36,0 | 24,0 | 110,0 | 801,0 | 1112,0 | 560,0 | 300,0 | 5,0 | 0,0 | 1,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| запеканка творожная | 180 | 51,0 | 39,0 | 24,0 | 656,0 | 357,0 | 492,0 | 348,0 | 6,0 | 1,0 | 1,0 | 634.05 |
| молоко сгущенное | 50 | 4,0 | 4,0 | 28,0 | 164,0 | 65,0 | 183,0 | 154,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 201.01 |
| 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 | 629/96 |
| батон | 65 | 5,00 | 2,00 | 36,00 | 179,00 | 203,00 | 64,00 | 11,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 880.28 |
| итого | 502 | 60,0 | 45,0 | 103,0 | 1056,0 | 626,0 | 764,0 | 518,0 | 8,0 | 1,0 | 2,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| биточек рубленый из говядины | 90 | 15,0 | 17,0 | 16,0 | 268,0 | 640,0 | 282,0 | 42,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 451/4 |
| 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 | 190ттк |
| батон | 75 | 6,0 | 2,0 | 40,0 | 206,0 | 234,0 | 74,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 35.02 |
| итого | 515 | 29,0 | 29,0 | 111,0 | 807,0 | 1464,0 | 596,0 | 76,0 | 7,0 | 0,0 | 4,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5027,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 837,8 | | | | | | | |

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.