Согласовано:

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ “КП и СП”

Сунцов Ф.В.

“15” 12 2023г

.

меню
для организованного питания
детей участников СВО
1 смена

меню для детей участников СВО 1 смена 81-50

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												
биточек рубленый из свинины	100	14,00	31,00	18,00	405,00	1281,00	71,00	47,00	2,00	0,00	0,00	416/96
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
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
итого	**555**	**38,00**	**41,00**	**125,00**	**1011,00**	**2126,0**	**1029,0**	**174,0**	**9,0**	**0,0**	**1,0**	
среда												
Завтрак												
колбаски школьные из говядины	100	18,0	18,0	11,0	273,0	589,0	306,0	18,0	1,0	0,0	0,0	358.04
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	226.03ттк
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**	**27,0**	**96,0**	**806,0**	**1748,0**	**1400,0**	**63,0**	**3,0**	**0,0**	**36,0**	
четверг												
Завтрак												
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
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	35.01ттк
итого	**555**	**38,00**	**25,00**	**121,00**	**862,00**	**1890,0**	**527,0**	**94,0**	**8,0**	**0,0**	**5,0**	
пятница												
Завтрак												
шницель рубленый из говядины	100	13,00	16,00	18,00	290,00	498,0	72,0	642,0	0,0	0,0	0,0	112,75
рагу из овощей	180	3,00	7,00	19,00	158,00	875,00	332,00	58,00	2,00	0,00	3,00	215/96
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	35.01ттк
итого	**555**	**23,0**	**26,0**	**99,0**	**767,0**	**1823,0**	**596,0**	**731,0**	**4,0**	**0,0**	**3,0**	
суббота												
Завтрак												
котлета московская	100	15,0	20,0	13,0	293,0	699,0	261,0	16,0	2,0	0,0	0,0	475/97
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**	**30,0**	**26,0**	**99,0**	**755,0**	**1721,0**	**672,0**	**80,0**	**6,0**	**0,0**	**13,0**	
итого за 6 дней					**5007,0**							
среднее значение за период					**834,5**							

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	100	14,0	19,0	12,0	247,0	695,0	254,0	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**	**36,0**	**28,0**	**117,0**	**829,0**	**1345,0**	**888,0**	**123,0**	**7,0**	**0,0**	**0,0**	
вторник												
Завтрак												
зразы ленивые	100	10,00	16,00	17,00	252,00	661,00	129,00	45,00	1,00	0,00	4,00	300.04
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	35.01ттк
итого	**555**	**24,0**	**31,00**	**119,0**	**841,0**	**1814,0**	**542,0**	**97,0**	**7,0**	**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	226.03ттк
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												
биточек рубленый из птицы	100	19,0	10,0	18,0	234,0	788,0	311,0	54,0	2,0	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 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	35.01ттк
итого	**555**	**31,0**	**20,0**	**134,0**	**847,0**	**2451,0**	**807,0**	**116,0**	**6,0**	**0,0**	**1,0**	
пятница												
Завтрак												
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
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	35.01ттк
итого	**555**	**25,0**	**33,0**	**100,0**	**811,0**	**1159,0**	**434,0**	**52,0**	**3,0**	**0,0**	**1,0**	
суббота												
Завтрак												
шницель рубленый из говядины	100	13,0	16,0	18,0	290,0	498,0	72,0	642,0	0,0	0,0	3,0	451/4
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	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 ттк
итого	**555**	**28,0**	**30,0**	**119,0**	**873,0**	**1458,0**	**448,0**	**740,0**	**6,0**	**0,0**	**4,0**	
итого за 6 дней					**4930,0**							
среднее значение за период					**821,7**							

Примечание:
Для приготовления блюд используются:
- соль йодированная
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 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.