

Согласовано:



Даровской В.Г.

2022г.

*Согласовано
Дар Даровской В.Г.*

Утверждаю:

зам. директора

МКУ "КП и СП"

Габдеева Е.А.

" 12 " 12 2022г.

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	16,0	17,0	9,0	250,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	498/4
макаронны 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	158,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35 01
итого	520	31,0	33,0	101,0	828,0	1552,0	635,0	298,0	3,0	0,0	2,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
дрозды ленивые (из говядины)	90	10,00	25,00	23,00	240,00	624,00	272,00	45,00	2,00	0,00	3,00	300 06
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	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	190/114
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/114
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299 02/114
итого	515	32,00	32,00	124,00	785,0	1584,0	922,0	134,0	9,0	0,0	7,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
колбаски школьные из свинины	90	13,0	34,0	10,0	401,0	518,0	248,0	14,0	2,0	0,0	0,0	358 12
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	228 01
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	28,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96
батон оздоровительный	75	6,0	2,0	38,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	682 06
итого	515	25,0	41,0	96,0	913,0	2082,0	1172,0	54,0	4,0	0,0	30,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета Рыбушка	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 из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	1,0	0,0	0,0	0,0	773/114
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/114
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299 02/114
итого	515	29,00	30,00	108,00	841,00	1587,00	581,00	90,00	7,00	0,00	1,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	658,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634 05
молоко сгущенное	50	4,0	4,0	28,0	184,0	65,0	180,0	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
вермишель отварная	150	5,0	5,0	36,0	211,0	1008,0	64,0	20,0	1,0	0,0	0,0	273/96
комлот 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	21,0	24,0	120,0	776,0	1906,0	752,0	91,0	27,0	0,0	0,0	
итого за 6 дней					5199,0							
среднее значение за период					866,5							

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 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из свинины	90	8,0	28,0	16,0	242,0	635,0	254,0	41,0	2,0	0,0	0,0	416/96
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
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	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	28,0	36,0	113,0	771,0	1460,0	812,0	127,0	7,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета семейная из говядины	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	353,0	26,0	2,0	0,0	7,0	366,13
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	312,01 ТТК
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/ТТК
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02 ТТК
итого	515	24,0	25,0	106,0	750,0	1540,0	690,0	70,0	7,0	0,0	7,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
зразы школьные (из говядины)	90	13,0	16,0	13,0	248,0	613,0	252,0	24,0	2,0	0,0	2,0	175/15
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 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	6,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	862,06
итого	515	25,0	23,0	99,0	760,0	2177,0	1176,0	64,0	4,0	0,0	32,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из птицы	90	16,0	17,0	14,0	281,0	646,0	232,0	46,0	1,0	0,0	1,0	498/4
макаронны 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	118,0	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	32,0	34,0	108,0	875,0	1161,0	726,0	310,0	5,0	0,0	2,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка творожная	180	51,0	39,0	24,0	856,0	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	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
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					5019,0							
среднее значение за период					836,5							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режисен "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 Д И

Исупова Д И