

Согласовано:

*Ольга Борисовна
директор школы №1*

“*01*” *сентября* 2021г.



Утверждаю:

начальник КШП

МКУ “КП и СП”

М.Л. Кораблин
Кораблин М.Л.

12.04.2021г



МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 12 лет и старше

меню с 12 лет

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												
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0	23/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
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	575	22,0	26,0	97,0	711,0	1022,0	379,0	583,0	2,0	0,0	1,0	
Обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,00	148,0	604,0	489,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4
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
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	4,0	36,0	32,0	1,0	0,0	1,0	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 ттк
итого	805	39,0	30,0	155,0	981,0	2768,0	1393,0	137,0	5,0	0,0	13,0	
Всего	1380	61,0	56,0	252,0	1692,0	3790,0	1772,0	720,0	7,0	0,0	14,0	
вторник												
Завтрак												
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,00	296,00	197,00	1,00	0,00	0,00	257/96
яйцо вареное	1шт(40)	7,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
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	582	26,00	23,00	105,00	671,00	747,0	451,0	237,0	4,0	0,0	0,0	
Обед												
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,00	7,00	13,00	127,00	603,00	339,00	49,00	1,00	0,00	20,00	110/4
зразы ленивые	100	10,00	16,00	17,00	252,00	681,00	129,00	45,00	1,00	0,00	4,00	422/96
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 яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190ттк
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	815	37,00	33,00	136,00	980,00	2113,0	1231,0	200,0	9,0	0,0	28,0	
Всего	1397	63,00	56,00	241,00	1651,00	2860,00	1682,00	437,00	13,00	0,00	28,00	
среда												
Завтрак												
Каша пшенная с маслом	250/10	9,0	13,0	47,0	319,0	456,0	292,0	170,0	2,0	0,0	0,0	627/96
Бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,0	14,0	14,0	143,0	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	34
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
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	26,0	31,0	110,0	714,0	845,0	459,0	393,0	2,0	0,0	1,0	
Обед												
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	602,0	258,0	41,0	1,0	0,0	20,0	134/4
котлета из рыбы	100	16,0	10,0	20,0	221,0	684,0	74,0	42,0	0,0	0,0	0,0	324/96
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	815	30,00	27,0	115,0	881,0	2425,0	1426,0	128,0	3,0	0,0	56,0	
Всего	1370	56,0	58,0	225,0	1595,0	3270,0	1885,0	521,0	5,0	0,0	57,0	

четверг													
Завтрак													
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	455,00	245,00	171,00	1,00	0,00	0,00	262/96	
Сыр порциями	20	5,0	6,0	0,0	72,0	164,0	23,0	200,0	0,0	0,0	0,0	29/97	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	693/4	
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	22,00	20,00	95,00	637,00	854,0	367,0	389,0	3,0	0,0	0,0		
Обед													
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,00	8,00	9,00	120,00	601,00	310,00	50,00	1,00	0,00	30,00	120/96	
котлета домашняя	100	14,00	19,00	12,00	247,00	695,00	254,00	16,00	2,00	0,00	0,00	476/97	
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 из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,00	27,00	1,00	0,00	0,00	0,00	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	815	30,00	42,00	117,00	952,00	2446,0	960,0	111,0	9,0	0,0	30,0		
Всего	1370	52,00	62,00	212,00	1589,00	3300,00	1327,00	500,00	12,00	0,00	30,00		
пятница													
Завтрак													
каша Дружба с маслом	250/10	8,0	12,0	44,0	323,0	457,0	262,0	167,0	1,0	0,0	0,0	311/4	
яйцо вареное	1шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96	
Какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4	
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	550	23,0	23,0	96,0	665,0	725,0	582,0	320,0	3,0	0,0	1,0		
Обед													
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	606,0	476,0	23,0	1,0	0,0	17,0	140/4	
биточек пионер	100	20,00	22,00	15,00	319,00	639,0	325,0	35,0	2,0	0,0	2,0	172.09	
капуста тушеная	180	4,00	5,00	18,00	132,00	1424,00	442,00	111,00	1,00	0,00	96,00	482/96	
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312.01ттк	
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	805	34,0	33,0	120,0	894,0	3121,0	1435,0	200,0	6,0	0,0	121,0		
Всего	1355	57,0	56,0	216,0	1559,0	3846,0	2017,0	520,0	9,0	0,0	122,0		
суббота													
Завтрак													
Каша овсяная с маслом	250/10	10,0	14,0	44,0	344,0	481,0	352,0	182,0	2,0	0,0	0,0	262/96	
Сыр порциями	40	9,00	12,00	0,00	144,00	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0	23/97	
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	66,0	1,0	0,0	1,0	685/4	
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	550	25,0	30,0	100,0	712,0	978,0	546,0	655,0	3,00	0,0	2,0		
обед													
суп из овощей со сметаной	250/10	2,0	7,0	11,0	126,0	633,0	379,0	39,0	1,0	0,0	21,0	132/96	
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	
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	
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 ттк	
итого	815	30,0	29,0	117,0	887,0	2174,0	850,0	753,0	6,0	0,0	24,0		
Всего	1365	55,0	59,0	217,0	1599,0	3152,0	1396,0	1408,0	9,0	0,0	26,0		
итого за 6 дней					9685,0								
среднее значение за период					1614,0								

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												
Каша пшенная с маслом	250/10	9,0	13,0	47,0	319,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,00	14,00	14,00	143,00	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	30/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01тпк
итого	555	23,0	29,0	102,0	657,0	824,0	352,0	333,0	1,0	0,0	0,0	
Обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,0	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4
биточек рубленый из свинины	100	10,0	31,0	18,0	242,0	664,0	72,0	40,0	1,0	0,0	0,0	416/96
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
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	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 тпк
итого	805	38,0	45,0	141,0	963,0	1897,0	1187,0	176,0	8,0	0,0	25,0	
Всего	1360	61,0	74,0	243,0	1620,0	2721,0	1539,0	509,0	9,0	0,0	25,0	
вторник												
Завтрак												
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,0	296,0	197,0	1,0	0,0	0,0	257/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	1,00	23/97
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,0	98,0	65,0	0,0	0,0	1,0	685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01тпк
итого	550	28,0	32,0	106,0	713,0	975,0	490,0	670,0	1,0	0,0	2,0	
Обед												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,00	7,00	13,00	127,00	603,0	339,0	49,0	1,0	0,0	20,0	110/4
котлета рубленая из говядины	100	17,00	16,00	18,00	247,00	664,00	72,00	643,00	0,00	0,00	3,00	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 лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312.01тпк
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	35.01тпк
итого	815	33,0	38,00	131,0	959,0	2419,0	807,0	743,0	7,0	0,0	29,0	
Всего	1365	61,0	70,0	237,0	1672,0	3394	1297,0	1413,0	8,0	0,0	31,0	
среда												
Завтрак												
каша Дружба с маслом	250/10	8,0	12,0	44,0	323,0	602,0	258,0	41,0	1,0	0,0	20,0	311/4
яйцо вареное	1шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	29/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.02 тпк
итого	575	24,0	21,0	107,0	706,0	844,0	438,0	131,0	2,0	0,0	21,0	
Обед												
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	602,0	258,0	41,0	1,0	0,0	20,0	134/4
шницель из рыбы	100	16,0	13,0	16,0	221,0	664,0	74,0	42,0	1,0	0,0	0,0	324/96
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	226.03тпк
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	815	30,0	29,0	117,0	892,0	2425,0	1426,0	128,0	4,0	0,0	56,0	
Всего	1390	54,0	50,0	224,0	1598,0	3269,0	1864,0	259,0	6,0	0,0	77,0	

четверг													
Завтрак													
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96	
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0	23/97	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96	
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0		
итого	550	20,0	26,0	83,0	643,0	951,0	355,0	578,0	1,0	0,0	1,0		
Обед													
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,0	8,0	9,0	120,0	601,0	310,0	50,0	1,0	0,0	30,0	120/96	
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	
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	4,0	36,0	32,0	1,0	0,0	1,0	702/97	
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	815	33,0	28,0	146,0	974,0	3053,0	888,0	173,0	7,0	0,0	31,0		
Всего	1365	53,0	54,0	229,0	1617,0	4004,0	1243,0	751,0	8,0	0,0	32,0		
пятница													
Завтрак													
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	455,0	245,0	171,0	1,0	0,0	0,0	262/96	
яйцо вареное	1шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96	
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4	
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	575	28,0	23,0	106,0	712,0	794,0	589,0	329,0	4,0	0,0	1,0		
Обед													
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,0	8,0	17,0	150,0	609,0	470,0	37,0	1,0	0,0	17,0	129/96	
котлета домашняя	100	14,00	19,00	12,00	247,00	695,0	254,0	16,0	2,0	0,0	0,0	476/97	
рагу из овощей	180	3,0	7,0	19,0	158,0	875,0	332,0	58,0	2,0	0,0	3,0	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	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	815	26,0	37,0	110,0	874,0	2629,0	1248,0	142,0	7,0	0,0	20,0		
Всего	1390	54,0	60,0	216,0	1586,0	3423,0	1837,0	471,0	11,0	0,0	21,0		
суббота													
Завтрак													
каша овсяная с маслом	250/10	10,0	14,0	44,0	344,0	461,0	352,0	182,0	2,0	0,0	0,0	262/96	
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,0	14,0	14,0	143,0	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	34	
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4	
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	26,0	32,0	114,0	711,0	851,0	543,0	410,0	3,0	0,0	1,0		
Обед													
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	606,0	476,0	23,0	1,0	0,0	17,0	140/4	
биточек рубленый из говядины	100	17,0	16,0	18,0	280,0	664,0	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	805	35,0	33,0	140,0	987,0	2230,0	924,0	763,0	7,0	0,0	21,0		
Всего	1360	61,0	65,0	254,0	1698,0	3081,0	1467,0	1173,0	10,0	0,0	22,0		
итого за 6 дней					9791,0								
среднее значение за период					1632,0								

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.

Исупова Л.И.