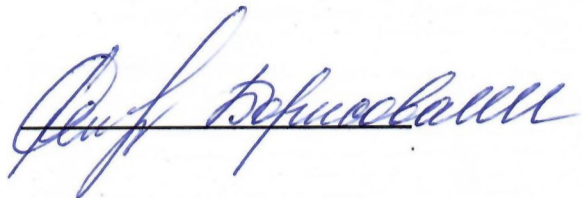


Согласовано:



“ ” 2022г.



Утверждаю:

зам. директора

МКУ “КН 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

Понедельник		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда	белки		жиры	углеводы	Na		K	Ca	Fe	B	C		
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	
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	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													
зразы ленивые (из говядины)	90	10,00	25,00	23,00	240,00	624,00	272,00	45,00	2,00	0,00	3,00	300,08	
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/тк	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тк	
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02тк	
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	226,01	
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	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 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	
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/тк	
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тк	
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02тк	
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	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	
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	
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	21,0	24,0	120,0	776,0	1906,0	752,0	91,0	27,0	0,0	0,0		
итого за 6 дней													
среднее значение за период													

1. январь 2023													
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	312.01тк	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тк	
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02тк	
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	226.01тк	
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	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	48,0	1,0	0,0	1,0	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	32,0	34,0	108,0	876,0	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	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	190тк	
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													
среднее значение за период													
					5019,0								
					836,5								

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

меч

Исупова Л.И.