

меню с 7 до 11 лет, 1-4 классы, 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												
бутерброд с мясными кул.изделиями(К)	50/30	10,0	9,0	20,0	202,0	901,0	57,0	28,0	1,0	0,0	0,0	7/97
макароны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	505	24,0	25,0	89,0	676,0	1873,0	204,0	279,0	3,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
масло сливочное порционно	20	0,00	15,00	0,00	132,00	3,00	6,00	5,00	0,00	0,00	0,00	22/97
запеканка рисовая с творогом	200	11,0	15,0	67,0	445,0	473,0	130,0	164,0	1,0	1,0	6,0	265/96
джем	50	0,00	0,00	34,00	133,00	1,00	76,00	6,00	1,00	0,00	0,00	947.00
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	502	13,00	31,00	129,00	836,0	556,0	262,0	184,0	3,0	1,0	6,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
каша пшенная	250	7,0	5,0	37,0	221,0	364,0	232,0	135,0	1,0	0,0	1,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	0,0	8,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
запеканка черепашка	100	7,0	11,0	62,0	377,0	227,0	113,0	41,0	1,0	0,0	0,0	93.01
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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	585	19,0	19,0	143,0	856,0	695,0	446,0	241,0	2,0	0,0	2,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с котлеткой Московской	60/40	12,00	12,00	30,00	280,00	550,00	167,00	19,00	1,00	0,00	1,00	35612.00
омлет натуральный	105/5	11,00	18,00	2,00	218,00	162,00	157,00	82,00	2,00	0,00	0,00	284/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	0,00	4,00	24/96
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	35.05
итого	520	27,00	32,00	74,00	700,00	880,00	517,00	124,00	4,00	0,00	5,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка из творога	200	29,00	42,00	32,00	628,00	845,00	254,00	301,00	2,00	1,00	1,00	297/96
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
какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	219,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	60	5,00	2,00	33,00	140,00	188,00	59,00	10,00	1,00	0,00	0,00	880.25
итого	510	42,0	52,0	119,0	1073,0	1149,0	715,0	588,0	4,0	1,0	3,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
шницель 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	1,0	0,0	284/тпк
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	1,0	0,0	
итого за 6 дней					4939,0							
среднее значение за период					823,17							

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												
бутерброд с мясными кул.изделиями(С)	60/30	11,0	12,0	27,0	326,0	518,0	199,0	32,0	1,0	0,0	0,0	7/97
каша пшеничная	250	9,00	5,00	47,00	244,00	455,00	290,00	169,00	2,00	0,00	0,00	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	575	22,0	26,0	102,0	771,0	1053,0	541,0	211,0	4,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
пудинг творожный с изюмом	200	25,0	34,0	46,0	591,0	128,0	249,0	256,0	2,0	1,0	1,0	296/96
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 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	60	5,00	2,00	33,00	140,00	188,00	59,00	10,00	1,00	0,00	0,00	880.25
итого	510	36,0	42,0	137,0	981,0	407,0	589,0	485,0	4,0	1,0	3,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
омлет натуральный с маслом	105/5	11,0	18,0	2,0	218,0	162,0	137,0	82,0	2,0	0,0	0,0	284/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,0	0,0	2,0	14,0	2,0	174,0	8,0	1,0	0,0	15,0	24/96
кекс апельсинка	100	6,0	13,0	55,0	370,0	89,0	110,0	36,0	1,0	0,0	6,0	85
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	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.05
итого	520	25,0	35,0	108,0	854,0	441,0	545,0	194,0	4,0	0,0	22,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясными кул.изделиями(К)	50/30	10,0	9,0	20,0	202,0	901,0	57,0	28,0	1,0	0,0	0,0	7/97
макаронны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	505	24,0	25,0	89,0	676,0	1873,0	204,0	279,0	3,0	0,0	0,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
каша овсяная	250	10,0	6,0	44,0	269,0	460,0	350,0	181,0	2,0	0,0	0,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,00	0,0	22/97
кекс детский	100	6,0	11,0	56,0	343,0	178,0	133,0	64,0	2,0	0,0	0,0	75
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	585	22,0	30,0	139,0	897,0	768,0	724,0	373,0	5,0	0,0	1,0	
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					4986,0							
среднее значение за период					831,0							

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.

Согласовано:

“ ” _____ 2022г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ «КП и СП»

Кораблин М.Л.

_____ .2022г.



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

меню с 7 до 11 лет 2 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												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,0	118,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	139/4
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
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	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
итого	715	32,0	29,0	135,0	926,0	2371,0	771,0	134,0	6,0	0,0	2,0	
вторник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,0	6,0	10,0	107,0	484,0	276,0	42,0	1,0	0,0	0,0	110/4
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	30	2,00	1,00	16,00	83,00	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880,27
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	705	32,00	39,00	123,00	849,0	2084,0	1203,0	177,0	8,0	0,0	7,0	
среда												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп крестьянский со сметаной	200/10	2,0	9,0	8,0	107,0	484,0	276,0	42,0	1,0	0,0	0,0	134/4
мясные ёжики из говядины	90	12,0	19,0	12,0	271,0	508,0	248,0	20,0	2,0	0,0	3,0	377,1
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	5,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882,06
итого	725	25,0	35,0	106,0	890,0	2556,0	1448,0	102,0	5,0	0,0	33,0	
четверг												
Обед 1-4 классы 2 смена												
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,00	7,00	7,00	101,00	482,00	250,00	42,00	1,00	0,00	2,00	120/96
котлета Московская с курицей	90	14,00	17,00	12,00	254,00	636,00	191,00	18,00	1,00	0,00	1,00	379,14
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	30	2,0	1,0	16,0	83,0	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880,27
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	705	26,0	36,0	99,0	841,0	2082,0	783,0	99,0	7,0	0,0	3,0	
пятница												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,00	3,00	21,00	124,00	606,00	476,00	23,00	1,00	0,00	17,00	140/4
плов из куриного филе	200	22,00	13,00	36,00	352,00	1619,00	338,00	104,00	2,00	1,00	9,00	492/4
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	770тк
батон	30	2,00	1,00	16,00	83,00	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880,27
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	705	30,0	18,0	113,0	740,0	2608,0	986,0	155,0	5,0	1,0	32,0	
суббота												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп из овощей со сметаной	200/10	2,0	7,0	9,0	103,0	507,0	41,0	33,0	1,0	0,0	17,0	132/96
шницель 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	1,0	0,0	284/тк
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	60	5,0	2,0	33,0	140,0	188,0	59,0	10,0	1,0	0,0	0,0	880,25
итого	710	31,0	32,0	117,0	835,0	2537,0	854,0	166,0	31,0	1,0	17,0	
итого за 6 дней					5081,0							
среднее значение за период					846,83							

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												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,0	118,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	139/4
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	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
итого	715	33,0	40,0	129,0	889,0	1939,0	1186,0	157,0	9,0	0,0	13,0	
вторник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,0	6,0	10,0	107,0	484,0	276,0	42,0	1,0	0,0	0,0	110/4
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	6,0	312.01ттк
батон	30	2,00	1,00	16,00	83,00	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880.27
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02ттк
итого	705	24,0	32,0	105,0	814,0	2040,0	971,0	113,0	8,0	0,0	13,0	
среда												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп крестьянский со сметаной	200/10	2,0	9,0	8,0	107,0	483,0	209,0	35,0	1,0	0,0	16,0	134/4
голубцы ленивые из говядины	90	9,0	11,0	7,0	165,0	525,0	266,0	45,0	2,0	0,0	31,0	368.04
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	5,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882.06
итого	725	22,0	27,0	101,0	784,0	2572,0	1399,0	120,0	5,0	0,0	77,0	
четверг												
Обед 1-4 классы 2 смена												
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,0	7,0	7,0	101,0	482,0	250,0	42,0	1,0	0,0	2,0	120/96
котлета Рябушка	90	17,0	19,0	17,0	312,0	639,0	244,0	52,0	2,0	0,0	1,0	526.09
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	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	312/ттк
батон	30	2,00	1,00	16,00	83,00	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880.27
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02ттк
итого	705	28,0	34,0	126,0	933,0	2514,0	730,0	158,0	7,0	0,0	4,0	
пятница												
Обед 1-4 классы 2 смена												
рассольник ленинградский со сметаной	250	2,0	6,0	17,0	132,0	777,0	498,0	35,0	1,0	0,0	17,0	129/96
жаркое по-домашнему со свининой	200	10,0	22,0	24,0	338,0	814,0	808,0	25,0	1,0	0,0	29,0	394/96
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
батон	30	2,00	1,00	16,00	83,00	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880.27
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	705	17,0	30,0	93,0	734,0	1972,0	1478,0	88,0	4,0	0,0	46,0	
суббота												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,0	2,0	17,0	99,0	485,0	381,0	19,0	1,0	0,0	13,0	140/4
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	715	31,0	31,0	128,0	906,0	1949,0	977,0	95,0	8,0	0,0	17,0	
итого за 6 дней					5060,0							
среднее значение за период					843,33							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режиссер "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.