

Согласовано:



“ 1 ” 09 2022г.

Утверждаю:

начальник КШП



МКУ “КП и СТ”

Кораблин М.Л.

" 28 " 09 2022г.

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

меню с 7 до 11 лет 2 смена
1 неделя

1 неделя		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда			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
эссы 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	2526,0	1418,0	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	784,0	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	770/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	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							

1. сентября 2022

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	312.01тк
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	299.02тк
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	226.01тк
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	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/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	2,0	0,0	0,0	299.02тк
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/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	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	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	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

- 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.