

Согласовано:



С.Б. Симакова

Утверждаю:

и.о. директора

МКУ "КИ и СИ"

Габдеева Е.А.

“ 19 ” 02 2024г



МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
вторая 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 карт.с рыбными консервами | 200 | 4,0 | 4,0 | 15,0 | 111,0 | 539,0 | 541,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 18,0 | 131/96 |
| котлета рубленая из птицы | 90 | 20,0 | 7,0 | 16,0 | 207,0 | 597,0 | 66,0 | 38,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 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 лимонный | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 96,0 | 2,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 312.01 |
| 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 | 720 | 38,0 | 27,0 | 119,0 | 876,0 | 2041,0 | 772,0 | 294,0 | 3,0 | 0,0 | 24,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,0 | 3,0 | 10,0 | 78,0 | 480,0 | 264,0 | 33,0 | 1,0 | 0,0 | 16,0 | 110/4 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| биточек рубленый из свинины | 90 | 12,0 | 28,0 | 16,0 | 364,0 | 1153,0 | 64,0 | 43,0 | 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 |
| соус Краснодарский | 20 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 438.01 |
| напиток из кураги | 200 | 1,00 | 0,00 | 28,00 | 116,00 | 3,00 | 265,00 | 25,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 651/96 |
| 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 | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,0 | 115,0 | 16,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 299 |
| итого | 720 | 33,00 | 41,00 | 122,00 | 984,0 | 2593,0 | 1185,0 | 195,0 | 8,0 | 0,0 | 17,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| гуляш из говядины | 90/75 | 26,0 | 28,0 | 5,0 | 379,0 | 361,0 | 506,0 | 21,0 | 4,0 | 0,0 | 4,0 | 401/96 |
| 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 | 50 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 121,0 | 234,0 | 47,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 882.01 |
| итого | 765 | 41,0 | 38,0 | 95,0 | 948,0 | 2288,0 | 1781,0 | 86,0 | 7,0 | 0,0 | 34,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп крестьянский с рисом | 200 | 2,00 | 4,00 | 12,00 | 91,00 | 477,00 | 196,00 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 134/4 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| 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 |
| масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 75,00 | 1,00 | 2,00 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 22/97 |
| напиток яблочный | 200 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 111,0 | 7,0 | 70,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 4,0 | 190 |
| 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 | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,0 | 115,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 299 |
| итого | 710 | 32,0 | 45,0 | 113,0 | 981,0 | 2076,0 | 834,0 | 128,0 | 9,0 | 0,0 | 21,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 200 | 2,0 | 4,0 | 17,0 | 116,0 | 773,0 | 486,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 129/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| 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 | 4,00 | 4,00 | 28,00 | 164,00 | 65,00 | 183,00 | 154,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 201.01 |
| Чай с сахаром и лимоном | 207 | 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 | 712 | 62,0 | 51,0 | 120,0 | 1188,0 | 1403,0 | 1262,0 | 553,0 | 9,0 | 1,0 | 19,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 200 | 2,0 | 4,0 | 9,0 | 74,0 | 503,0 | 293,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| котлета московская | 90 | 13,0 | 18,0 | 12,0 | 266,0 | 632,0 | 235,0 | 15,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 475/97 |
| пюре гороховое по-домашнему | 150 | 14,0 | 6,0 | 31,0 | 233,0 | 1178,0 | 440,0 | 65,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 284.0 |
| 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 | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,0 | 50,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35.01 |
| итого | 700 | 33,0 | 32,0 | 104,0 | 827,0 | 2483,0 | 1074,0 | 129,0 | 7,0 | 0,0 | 30,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5804,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 967,3 | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | микроэлементы | | | | витамины | | № рецептуры |
|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | Na | K | Ca | Fe | B | C | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| понеделник | | | | | | | | | | | | |
| 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 домашняя | 90 | 13,0 | 21,0 | 11,0 | 281,0 | 624,0 | 228,0 | 15,0 | 15,0 | 2,0 | 0,0 | 476/97 |
| 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 |
| соус краснодарский | 20 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 438 01 |
| Компот из изюма | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 24,0 | 32,0 | 16,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 702/97 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,0 | 50,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35 01 |
| итого | 710 | 36,0 | 33,0 | 120,0 | 902,0 | 1878,0 | 1124,0 | 134,0 | 21,0 | 2,0 | 0,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,0 | 3,0 | 10,0 | 78,0 | 480,0 | 264,0 | 33,0 | 1,0 | 0,0 | 16,0 | 110/4 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| гуляш из свинины | 90/75 | 20,0 | 52,0 | 5,0 | 565,0 | 352,0 | 453,0 | 182,0 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 401/96 |
| 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 апельсиновый | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 3,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 312 01 |
| 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 | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,0 | 115,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 299.02ттк |
| итого | 775 | 32,0 | 69,0 | 98,0 | 1135,0 | 1787,0 | 1083,0 | 269,0 | 6,0 | 0,0 | 33,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 200 | 2,0 | 4,0 | 9,0 | 74,0 | 503,0 | 293,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| кнели студенческие из горбуши | 90 | 16,0 | 8,0 | 6,0 | 166,0 | 455,0 | 41,0 | 28,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 729.03 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 50 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 121,0 | 234,0 | 47,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 882.01 |
| итого | 710 | 28,0 | 28,0 | 89,0 | 782,0 | 2411,0 | 1249,0 | 97,0 | 1,0 | 0,0 | 47,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| щи из свежей капусты и картофеля | 200 | 1,0 | 4,0 | 7,0 | 85,0 | 478,0 | 238,0 | 33,0 | 1,0 | 0,0 | 24,0 | 120/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| биточек рубленый из птицы | 90 | 20,0 | 7,0 | 16,0 | 207,0 | 597,0 | 66,0 | 38,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 498/4 |
| макаронь 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 | 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 | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,0 | 115,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 299.02ттк |
| итого | 730 | 37,0 | 30,0 | 117,0 | 902,0 | 2194,0 | 810,0 | 342,0 | 6,0 | 0,0 | 25,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 200 | 2,0 | 4,0 | 17,0 | 116,0 | 773,0 | 486,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 129/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| 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 | 207 | 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 | 712 | 62,0 | 51,0 | 120,0 | 1188,0 | 1403,0 | 1262,0 | 553,0 | 9,0 | 0,0 | 19,0 | |
| 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 |
| шницель рубленый из говядины | 90 | 10,0 | 17,0 | 16,0 | 250,0 | 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 | 60 | 5,0 | 2,0 | 33,0 | 140,0 | 188,0 | 59,0 | 10,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 880.25 |
| итого | 700 | 25,0 | 31,0 | 121,0 | 822,0 | 1903,0 | 962,0 | 92,0 | 8,0 | 0,0 | 17,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5731,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 955,2 | | | | | | | |

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.