

Согласовано:

и.о. директора



Утверждаю:

и.о. директора

МКУ "КП и СТ"

Шуплетов В.В.

23 2025г

МЕНЮ

для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
первая смена

с 7 до 11 лет 1 смена
1 неделя

03.02.25г

1. январь 2025

1 неделя					Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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	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	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
батон	30	2,0	1,0	16,0	83,0	94,0	30,0	5,0	0,0	0,0	0,0	880.27
итого	500	33,0	23,0	97,0	730,0	1441,0	450,0	285,0	3,0	0,0	1,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
плов из говядины	250	20,00	20,00	52,00	478,00	15,00	174,00	19,00	1,00	0,00	5,00	403/96
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.
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	500	26,00	22,00	109,00	748,0	383,0	579,0	64,0	4,0	0,0	6,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
мясные ежики (с)	90	10,0	29,0	12,0	350,0	504,0	225,0	18,0	1,0	0,0	3,0	377.11
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
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	574.12
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	500	20,0	43,0	86,0	876,0	1953,0	1128,0	54,0	2,0	0,0	33,0	
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
масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	613.
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	35	3,00	1,00	19,00	97,00	109,00	35,00	6,00	0,00	0,00	0,00	880.3
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	505	31,00	35,00	107,00	864,00	1625,00	635,00	96,00	6,00	0,00	5,00	
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 свинины	90	12,0	28,0	16,0	364,0	1153,0	64,0	43,0	2,0	0,0	0,0	416/96
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	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
итого	500	31,0	36,0	106,0	863,0	2522,0	607,0	126,0	7,0	5,0	13,0	
итого за 6 дней					5137,0							
среднее значение за период					856,2							

Л.И.Иванов 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													
понеделник													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
	90	11,0	28,0	11,0	339,0	623,0	213,0	14,0	1,0	0,0	0,0	379.17	
Котлета домашняя (с)	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96	
рис отварной	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12	
масло сливочное	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	0,0	0,0	0,0	702/97	
Компот из изюма	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01	
батон	500	29,0	44,0	96,0	884,0	1399,0	737,0	104,0	5,0	0,0	0,0		
итого													
вторник													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
	90/75	26,0	28,0	5,0	379,0	361,0	506,0	21,0	4,0	0,0	4,0	401/96	
гуляш из говядины	150	6,0	10,0	28,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297/4	
каша гречневая рассыпчатая	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312.01	
напиток апельсиновый	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.	
батон	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299	
хлеб ржаной	565	37,0	40,0	88,0	855,0	1312,0	860,0	66,0	9,0	0,0	17,0		
итого													
среда													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
	90	16,0	8,0	6,0	166,0	455,0	41,0	28,0	0,0	0,0	0,0	729.03	
кнели студенческие из горбуши	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226.01ттк	
пюре картофельное по-домашнему	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96	
напиток из смеси сухофруктов	60	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69.13	
батон оздоровительный	500	29,0	15,0	105,0	741,0	2136,0	989,0	72,0	2,0	0,0	30,0		
итого													
четверг													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
	90	14,0	17,0	13,0	264,0	598,0	198,0	32,0	1,0	0,00	0,0	474.02	
шницель по-кукарски	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/96	
макароны с сыром	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	65/96	
напиток из кураги	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.	
батон	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	99.02	
хлеб ржаной	520	30,0	34,0	107,0	858,0	1713,0	692,0	294,0	5,0	0,0	1,0		
итого													
пятница													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
	180	51,0	39,0	24,0	656,0	357,0	492,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634.05	
запеканка творожная	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201.01	
молоко сгущенное	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96	
чай с сахаром и лимоном	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880.28	
батон	502	60,0	45,0	103,0	1056,0	626,0	764,0	518,0	8,0	1,0	2,0		
итого													
суббота													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379/14	
котлета московская (к)	150	6,0	10,0	28,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297/4	
каша гречневая рассыпчатая	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190ттк	
напиток яблочный	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25	
батон	500	27,0	29,0	100,0	753,0	1414,0	490,0	49,0	6,0	5,0	5,0		
итого					5147,0								
итого за 6 дней					857,8								
среднее значение за период													

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.

Исупова Л.И.