

Согласовано:

И.О. директор



“27” 01 2025г.

Утверждаю:

и.о. директора
МКУ “КП и СП”



Шуплецов В.В.

“23” 01 2025г

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 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	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	30	2,0	1,0	16,0	83,0	94,0	30,0	5,0	0,0	0,0	0,0	880.27			
итого	700	36,0	27,0	108,0	821,0	1979,0	753,0	291,0	3,0	0,0	18,0				
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			
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/тпк			
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	710	27,00	27,00	119,00	842,0	867,0	855,0	106,0	3,0	0,0	22,0				
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			
мясные ежики (с)	90	10,0	29,0	12,0	350,0	504,0	275,0	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	700	25,0	47,0	102,0	994,0	2432,0	1552,0	84,0	4,0	0,0	33,0				
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			
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/тпк			
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	700	32,0	37,0	113,0	906,0	2075,0	832,0	127,0	8,0	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	4,0	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	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	880.28			
итого	712	62,0	51,0	120,0	1188,0	1403,0	1264,0	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			
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	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	32,0	42,0	108,0	925,0	3004,0	903,0	157,0	7,0	0,0	30,0				
итого за 6 дней					5676,0										
среднее значение за период					946,0										

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			
Котлета домашняя (с)	90	11,0	28,0	11,0	339,0	623,0	213,0	14,0	1,0	0,0	0,0	379.17			
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			
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12			
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	700	34,0	48,0	112,0	1002,0	1878,0	1111,0	134,0	7,0	0,0	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 говядины	90/75	25,0	28,0	5,0	379,0	361,0	506,0	21,0	4,0	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	38,0	45,0	98,0	949,0	1796,0	1136,0	108,0	10,0	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			
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	700	28,0	20,0	89,0	707,0	2410,0	1247,0	96,0	2,0	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			
шницель по-кукарски	90	14,0	17,0	13,0	264,0	598,0	198,0	32,0	1,0	0,0	0,0	474,0			
макаронны 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 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	31,0	40,0	114,0	959,0	2195,0	942,0	336,0	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	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	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	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 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			
котлета московская (к)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379.14			
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	29,0	31,0	117,0	826,0	1899,0	871,0	68,0	7,0	0,0	18,0				
итого за 6 дней					5631,0										
среднее значение за период					938,5										

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

Исупова Л.И.