
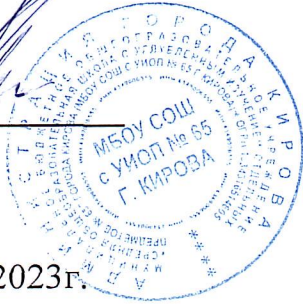


Согласовано:

  
\_\_\_\_\_  
“ ” 2023г.



Утверждаю:

начальник КШП

МКУ “КП и СП”

Сунцов Ф.В.

“ 15 ” 12 2023г.



**МЕНЮ**  
**для организованного питания**  
**учащихся с 7 до 11 лет**  
**первая смена**

меню с 7 до 11 лет 1 смена  
1 неделя

меню январь 2014

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>понедельник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>35,0</b>	<b>23,0</b>	<b>108,0</b>	<b>785,0</b>	<b>1503,0</b>	<b>469,0</b>	<b>288,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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	2,00	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.
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>32,00</b>	<b>36,00</b>	<b>112,00</b>	<b>890,0</b>	<b>2109,0</b>	<b>909,0</b>	<b>153,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
колбаски школьные из говядины	90	17,0	21,0	10,0	291,0	523,0	280,0	16,0	2,0	0,0	0,0	358.1
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
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>28,0</b>	<b>28,0</b>	<b>96,0</b>	<b>803,0</b>	<b>2087,0</b>	<b>1204,0</b>	<b>56,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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	0,00	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	0,0	0,0	0,0	299
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>30,00</b>	<b>39,00</b>	<b>101,00</b>	<b>874,00</b>	<b>1595,00</b>	<b>626,00</b>	<b>94,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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
<b>итого</b>	<b>502</b>	<b>60,0</b>	<b>45,0</b>	<b>103,0</b>	<b>1056,0</b>	<b>626,0</b>	<b>764,0</b>	<b>518,0</b>	<b>8,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>33,0</b>	<b>26,0</b>	<b>109,0</b>	<b>805,0</b>	<b>2047,0</b>	<b>793,0</b>	<b>101,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5213,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>868,8</b>							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	В	С	
<b>2 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
котлета домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	624,0	228,0	15,0	2,0	0,0	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 красnodарский	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	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>31,0</b>	<b>28,0</b>	<b>105,0</b>	<b>784,0</b>	<b>1392,0</b>	<b>749,0</b>	<b>104,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
гуляш из свинины	9075	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	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	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
<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>31,0</b>	<b>64,0</b>	<b>88,0</b>	<b>1041,0</b>	<b>1303,0</b>	<b>807,0</b>	<b>227,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
хнели 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	75	6,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882,06
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>28,0</b>	<b>15,0</b>	<b>92,0</b>	<b>678,0</b>	<b>2019,0</b>	<b>965,0</b>	<b>68,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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
макаронны с сыром (рожки)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	147,0	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	65/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	99,02
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>36,0</b>	<b>24,0</b>	<b>110,0</b>	<b>801,0</b>	<b>1112,0</b>	<b>560,0</b>	<b>300,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880,28
<b>итого</b>	<b>502</b>	<b>60,0</b>	<b>45,0</b>	<b>103,0</b>	<b>1056,0</b>	<b>626,0</b>	<b>764,0</b>	<b>518,0</b>	<b>8,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35,02
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>24,0</b>	<b>29,0</b>	<b>111,0</b>	<b>789,0</b>	<b>1464,0</b>	<b>596,0</b>	<b>76,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5149,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>858,2</b>							

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.