

Согласовано:

  
" 31 " 08 2023г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КП и СП"

  
Сунцов Ф.В.

" 31 " 08 2023г.

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

меню с 7 до 11 лет 1 смена с 01.09.23г

**1 неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	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 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	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>1603,0</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>												
зразы ленивые	90	10,0	25,0	23,0	240,0	624,0	272,0	45,0	2,0	0,0	3,0	300.08
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
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190/тгк
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.05
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>615</b>	<b>33,00</b>	<b>33,00</b>	<b>124,00</b>	<b>797,0</b>	<b>1662,0</b>	<b>946,0</b>	<b>138,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
запеканка из печени	90	14,0	16,0	11,0	241,0	470,0	224,0	29,0	5,0	1,0	21,0	955
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	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	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
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>24,0</b>	<b>30,0</b>	<b>85,0</b>	<b>767,0</b>	<b>1919,0</b>	<b>1127,0</b>	<b>65,0</b>	<b>6,0</b>	<b>1,0</b>	<b>51,0</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 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/тгк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тгк
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>28,00</b>	<b>39,00</b>	<b>94,00</b>	<b>859,00</b>	<b>1688,00</b>	<b>683,00</b>	<b>91,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</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>												
биточек 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	0,0	0,0	284.0
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	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>30,0</b>	<b>25,0</b>	<b>115,0</b>	<b>798,0</b>	<b>2076,0</b>	<b>828,0</b>	<b>136,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5062,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>843,7</b>							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>2 неделя</b>												
<b>понеделник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
филе новинка из говядины	90	23,0	27,0	5,0	353,0	575,0	414,0	23,0	4,0	0,0	1,0	387.15
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	22/97
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	0,0	312
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>600</b>	<b>41,0</b>	<b>42,0</b>	<b>89,0</b>	<b>889,0</b>	<b>1323,0</b>	<b>949,0</b>	<b>105,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
котлета по-хлыновски	90	15,0	20,0	8,0	272,0	570,0	370,0	21,0	2,0	0,0	5,0	417/96
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 лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	312.01ттк
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.05
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	
<b>итого</b>	<b>615</b>	<b>28,0</b>	<b>32,0</b>	<b>103,0</b>	<b>813,0</b>	<b>1698,0</b>	<b>731,0</b>	<b>69,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
шницель рубленный из индейки	90	17,0	7,0	15,0	149,0	620,0	201,0	39,0	2,0	0,0	0,0	174/39
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>615</b>	<b>29,0</b>	<b>14,0</b>	<b>101,0</b>	<b>661,0</b>	<b>2184,0</b>	<b>1125,0</b>	<b>79,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
биточек рубленный 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	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>620</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>602</b>	<b>60,0</b>	<b>45,0</b>	<b>103,0</b>	<b>1056,0</b>	<b>626,0</b>	<b>784,0</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>												
биточек рубленный 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	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>615</b>	<b>29,0</b>	<b>29,0</b>	<b>111,0</b>	<b>807,0</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>6027,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>837,8</b>							

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*

Исупова Л.И.