

Согласовано:



" 30 " 08 2022г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ «КШП СП»



Кораблин М.Л.

" 30 " 08 2022г.

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

меню с 7 до 11 лет, 1-4 классы, 1 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												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясными кул.изделиями(К)	50/30	10,0	9,0	20,0	202,0	901,0	57,0	28,0	1,0	0,0	0,0	7/97
макароны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	505	24,0	25,0	89,0	676,0	1873,0	204,0	279,0	3,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
масло сливочное порционно	20	0,00	15,00	0,00	132,00	3,00	6,00	5,00	0,00	0,00	0,00	22/97
запеканка рисовая с творогом	200	11,0	15,0	67,0	445,0	473,0	130,0	164,0	1,0	1,0	6,0	265/96
джем	50	0,00	0,00	34,00	133,00	1,00	76,00	6,00	1,00	0,00	0,00	947,00
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	502	13,00	31,00	129,00	836,0	556,0	262,0	184,0	3,0	1,0	6,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
каша пшеничная	250	7,0	5,0	37,0	221,0	364,0	232,0	135,0	1,0	0,0	1,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	0,0	8,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
запеканка черепашка	100	7,0	11,0	62,0	377,0	227,0	113,0	41,0	1,0	0,0	0,0	93.01
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	585	19,0	19,0	143,0	856,0	695,0	446,0	241,0	2,0	0,0	2,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с котлеткой Московской	60/40	12,00	12,00	30,00	280,00	550,00	167,00	19,00	1,00	0,00	1,00	35612,00
омлет натуральный	105/5	11,00	18,00	2,00	218,00	162,00	157,00	82,00	2,00	0,00	0,00	284/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	0,00	4,00	24/96
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.05
итого	520	27,00	32,00	74,00	700,00	880,00	517,00	124,00	4,00	0,00	5,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка из творога	200	29,00	42,00	32,00	628,00	845,00	254,00	301,00	2,00	1,00	1,00	297/96
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
какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	219,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	60	5,00	2,00	33,00	140,00	188,00	59,00	10,00	1,00	0,00	0,00	880.25
итого	510	42,0	52,0	119,0	1073,0	1149,0	715,0	588,0	4,0	1,0	3,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
шницель 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	1,0	0,0	284/ттк
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
итого	515	30,0	25,0	115,0	798,0	2076,0	828,0	136,0	30,0	1,0	0,0	
итого за 6 дней					4939,0							
среднее значение за период					823,17							

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												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясными кул.изделиями(С)	60/30	11,0	12,0	27,0	326,0	518,0	199,0	32,0	1,0	0,0	0,0	7/97
каша пшеничная	250	9,00	5,00	47,00	244,00	455,00	290,00	169,00	2,00	0,00	0,00	262/96
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
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	575	22,0	26,0	102,0	771,0	1053,0	541,0	211,0	4,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
пудинг творожный с изюмом	200	25,0	34,0	46,0	591,0	128,0	249,0	256,0	2,0	1,0	1,0	296/96
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 молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	60	5,00	2,00	33,00	140,00	188,00	59,00	10,00	1,00	0,00	0,00	880,25
итого	510	36,0	42,0	137,0	981,0	407,0	589,0	485,0	4,0	1,0	3,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
омлет натуральный с маслом	105/5	11,0	18,0	2,0	218,0	162,0	137,0	82,0	2,0	0,0	0,0	284/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,0	0,0	2,0	14,0	2,0	174,0	8,0	1,0	0,0	15,0	24/96
кекс апельсиновый	100	6,0	13,0	55,0	370,0	89,0	110,0	36,0	1,0	0,0	6,0	85
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,05
итого	520	25,0	35,0	108,0	854,0	441,0	545,0	194,0	4,0	0,0	22,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясными кул.изделиями(К)	50/30	10,0	9,0	20,0	202,0	901,0	57,0	28,0	1,0	0,0	0,0	7/97
макароны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	505	24,0	25,0	89,0	676,0	1873,0	204,0	279,0	3,0	0,0	0,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
каша овсяная	250	10,0	6,0	44,0	269,0	460,0	350,0	181,0	2,0	0,0	0,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,00	0,0	22/97
кекс детский	100	6,0	11,0	56,0	343,0	178,0	133,0	64,0	2,0	0,0	0,0	75
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	585	22,0	30,0	139,0	897,0	768,0	724,0	373,0	5,0	0,0	1,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый 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	190/тк
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02
итого	515	29,0	29,0	111,0	807,0	1464,0	596,0	76,0	7,0	0,0	4,0	
итого за 6 дней					4986,0							
среднее значение за период					831,0							

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.