

Согласовано:



“ 30 ” 08 2022г.

Утверждаю:

начальник КШП



Кораблин М.Л.

“ 30 ” 08 2022г.

**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	
<b>понедельник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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 рубленая из птицы	90	16,0	17,0	9,0	250,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	498/4
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	1,0	0,0	0,0	273/96
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	4,0	36,0	32,0	1,0	0,0	1,0	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>715</b>	<b>32,0</b>	<b>29,0</b>	<b>135,0</b>	<b>926,0</b>	<b>2371,0</b>	<b>771,0</b>	<b>134,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,0	6,0	10,0	107,0	484,0	276,0	42,0	1,0	0,0	0,0	110/4
зразы ленивые из говядины	90	10,00	25,00	23,00	240,00	624,00	272,00	45,00	2,00	0,00	3,00	300.08
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	465/96
напиток из смеси сухофруктов	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190/тгк
батон	30	2,00	1,00	16,00	83,00	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880,27
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>705</b>	<b>32,00</b>	<b>39,00</b>	<b>123,00</b>	<b>849,0</b>	<b>2084,0</b>	<b>1203,0</b>	<b>177,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп крестьянский со сметаной	200/10	2,0	9,0	8,0	107,0	484,0	276,0	42,0	1,0	0,0	0,0	134/4
мясные ёжики из говядины	90	12,0	19,0	12,0	271,0	508,0	248,0	20,0	2,0	0,0	3,0	377,1
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>725</b>	<b>25,0</b>	<b>35,0</b>	<b>106,0</b>	<b>890,0</b>	<b>2526,0</b>	<b>1418,0</b>	<b>102,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,00	7,00	7,00	101,00	482,00	250,00	42,00	1,00	0,00	2,00	120/96
котлета Московская с курицей	90	14,00	17,00	12,00	254,00	636,00	191,00	18,00	1,00	0,00	1,00	379.14
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 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	30	2,0	1,0	16,0	83,0	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880,27
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>705</b>	<b>26,0</b>	<b>36,0</b>	<b>99,0</b>	<b>841,0</b>	<b>2082,0</b>	<b>784,0</b>	<b>99,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,00	3,00	21,00	124,00	606,00	476,00	23,00	1,00	0,00	17,00	140/4
плов из куриного филе	200	22,00	13,00	36,00	352,00	1619,00	338,00	104,00	2,00	1,00	9,00	492/4
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	770/тгк
батон	30	2,00	1,00	16,00	83,00	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880,27
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>705</b>	<b>30,0</b>	<b>18,0</b>	<b>113,0</b>	<b>740,0</b>	<b>2608,0</b>	<b>986,0</b>	<b>155,0</b>	<b>5,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп из овощей со сметаной	200/10	2,0	7,0	9,0	103,0	507,0	41,0	33,0	1,0	0,0	17,0	132/96
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/тгк
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	60	5,0	2,0	33,0	140,0	188,0	59,0	10,0	1,0	0,0	0,0	880,25
<b>итого</b>	<b>710</b>	<b>31,0</b>	<b>32,0</b>	<b>117,0</b>	<b>835,0</b>	<b>2537,0</b>	<b>854,0</b>	<b>166,0</b>	<b>31,0</b>	<b>1,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5081,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>846,83</b>							

1 сентября 2022

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>2 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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
биточек рубленый из свинины	90	8,0	28,0	16,0	242,0	635,0	254,0	41,0	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	4,00	0,00	0,00	465/96
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>715</b>	<b>33,0</b>	<b>40,0</b>	<b>129,0</b>	<b>889,0</b>	<b>1939,0</b>	<b>1186,0</b>	<b>157,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,0	6,0	10,0	107,0	484,0	276,0	42,0	1,0	0,0	0,0	110/4
котлета семейная из говядины	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	353,0	26,0	2,0	0,0	7,0	366.13
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	6,0	312.01ттк
батон	30	2,00	1,00	16,00	83,00	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880.27
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
<b>итого</b>	<b>705</b>	<b>24,0</b>	<b>32,0</b>	<b>105,0</b>	<b>814,0</b>	<b>2040,0</b>	<b>971,0</b>	<b>113,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп крестьянский со сметаной	200/10	2,0	9,0	8,0	107,0	483,0	209,0	35,0	1,0	0,0	16,0	134/4
голубцы ленивые из говядины	90	9,0	11,0	7,0	165,0	525,0	266,0	45,0	2,0	0,0	31,0	368.04
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	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>725</b>	<b>22,0</b>	<b>27,0</b>	<b>101,0</b>	<b>784,0</b>	<b>2572,0</b>	<b>1399,0</b>	<b>120,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>77,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,0	7,0	7,0	101,0	482,0	250,0	42,0	1,0	0,0	2,0	120/96
котлета Рябушка	90	17,0	19,0	17,0	312,0	639,0	244,0	52,0	2,0	0,0	1,0	526.09
рожики отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	1,0	0,0	0,0	273/96
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	4,0	36,0	32,0	1,0	0,0	1,0	312/ттк
батон	30	2,00	1,00	16,00	83,00	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880.27
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
<b>итого</b>	<b>705</b>	<b>28,0</b>	<b>34,0</b>	<b>126,0</b>	<b>933,0</b>	<b>2514,0</b>	<b>730,0</b>	<b>158,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
рассольник ленинградский со сметаной	250	2,0	6,0	17,0	132,0	777,0	498,0	35,0	1,0	0,0	17,0	129/96
жаркое по-домашнему со свиной	200	10,0	22,0	24,0	338,0	814,0	808,0	25,0	1,0	0,0	29,0	394/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773/ттк
батон	30	2,00	1,00	16,00	83,00	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880.27
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>705</b>	<b>17,0</b>	<b>30,0</b>	<b>93,0</b>	<b>734,0</b>	<b>1972,0</b>	<b>1478,0</b>	<b>88,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>46,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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
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	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>715</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>128,0</b>	<b>906,0</b>	<b>1949,0</b>	<b>977,0</b>	<b>95,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5060,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>843,33</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.*

Исупова Л.И.