

Согласовано:

Директор КОГОАУ КРМА
М.В.Щеголов



Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КШП и СП"

Кораблин М.Л.

10.03.2021г.



МЕНЮ

**для организованного питания
учащихся 1-х - 4-х классов
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	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
понедельник						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
кнели из кур	90	19,0	19,0	6,0	250,0	505/4
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	273/96
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	702/97
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	35.02
итого	515	30,0	27,0	116,0	808,0	
вторник						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
зразы ленивые	90	10,00	25,00	23,00	240,00	300.06/ттк
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	465/96
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	190/ттк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	35/ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	299.02ттк
итого	515	32,00	32,00	124,00	785,0	
среда						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
котлета из рыбы	90	10,0	6,0	2,0	141,0	324/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	226.01
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	588/96
батон оздоровительный	75	6,0	2,0	36,0	182,0	
итого	515	22,0	13,0	88,0	653,0	
четверг						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
котлета домашняя	90	13,00	21,00	11,00	281,00	476/97
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	297/4
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	773/ттк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	35/ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	299.02ттк
итого	515	25,00	32,00	102,00	810,00	
пятница						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
сосиски отварные	100	12,00	24,00	2,00	266,00	413/4
капуста тушеная	150	4,00	5,00	15,00	116,00	482/96
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	770ттк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	35/ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	299.02ттк
итого	525	22,0	30,0	84,0	689,0	
суббота						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
шницель рубленый из говядины	90	10,0	17,0	16,0	250,0	451/4
пюре гороховое по-домашнему	150	14,0	6,0	31,0	233,0	284/ттк
компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	702/97
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	35.02
итого	515	30,0	25,0	115,0	798,0	
итого за 6 дней					4543,0	
среднее значение за период					757,0	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
2 неделя						
понедельник						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
клецки из свинины с сыром	90	17,0	31,0	47,0	247,0	348.04
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	465/96
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	312
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	35.02
итого	515	37,0	39,0	144,0	776,0	
вторник						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
котлета рубленая из говядины	90	15,0	17,0	16,0	280,0	451/4
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	297/4
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	312.01ттк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	35/ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	299.02ттк
итого	515	27,0	28,0	111,0	809,0	
среда						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
шницель из рыбы	90	10,0	6,0	2,0	141,0	324/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	226.01ттк
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	588/96
батон оздоровительный	75	6,0	2,0	36,0	182,0	
итого	515	22,0	13,0	88,0	653,0	
четверг						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
шницель деревенский	90	19,0	26,0	14,0	248,0	529.07
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	273/96
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	702/97
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	35/ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	299.02ттк
итого	515	30,0	33,0	127,0	811,0	
пятница						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
котлета домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	476/97
рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	215/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	773/ттк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	35/ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	299.02ттк
итого	515	22,0	28,0	90,0	720,0	
суббота						
Завтрак 1-4 классы 1 смена						
биточек рубленый из говядины	90	15,0	17,0	16,0	280,0	451/4
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	297/4
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	190ттк
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	35.02
итого	515	29,0	29,0	111,0	819,0	
итого за 6 дней					4588,0	
среднее значение за период					765,0	

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.

Исупова Л.И.