

Согласовано:



Утверждаю:

и.о. директора

МКУ «КП и СИТ»



Шуплецов В.В.

“02” 12 2024г

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
первая 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												
гуляш из куриного филе	90/120	22,0	26,0	9,0	356,0	537,0	377,0	30,0	2,0	0,0	8,0	169.25
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 вишни	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	585/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.
итого	585	30,0	33,0	88,0	765,0	1623,0	457,0	45,0	3,0	0,0	8,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
плов из свинины	300	19,00	40,00	62,00	692,00	1408,00	163,00	151,00	1,00	0,00	15,00	403/96
помидоры свежие к гарниру	50	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
напиток клюквенный	200	0,00	0,00	25,00	98,00	3,00	32,00	4,00	0,00	0,00	0,00	507.
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	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.
итого	600	24,00	50,00	116,00	1019,0	1777,0	337,0	176,0	3,0	0,0	15,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета сибирская из свинины	90	17,0	43,0	6,0	480,0	557,0	356,0	17,0	2,0	0,0	1,0	360.12
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
огурец свежий к гарниру	20	0,0	0,0	0,0	2,0	1,0	39,0	3,0	0,0	0,0	0,0	805.01
напиток черносмородиновый	200	0,0	0,0	26,0	104,0	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	507.02
батон оздоровительный	60	5,0	2,0	29,0	146,0	281,0	55,0	10,0	1,0	0,0	0,0	69.15
итого	520	25,0	50,0	85,0	891,0	2053,0	1304,0	57,0	4,0	0,0	31,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
поджарка из свинины	90/30	20,00	57,00	5,00	610,00	802,00	519,00	29,00	3,00	0,00	7,00	376/96
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 брусничный	200	0,0	0,0	24,0	91,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	507.01
батон	30	2,0	1,0	16,0	83,0	94,00	30,00	5,00	0,00	0,00	0,00	880.27
итого	500	28,00	68,00	73,00	1006,00	1479,00	719,00	51,00	6,00	0,00	7,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета натуральная из филе птицы	90	23,00	29,00	0,00	351,00	575,00	295,00	22,00	2,00	0,00	3,00	454/96
вермишель отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	273/96
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
помидоры свежие к гарниру	20	0,0	0,0	1,0	5,0	1,0	58,0	3,0	0,0	0,0	0,0	804.01
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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	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.
итого за 5 дней	520	33,0	44,0	94,0	905,0	1974,0	591,0	82,0	5,0	0,0	3,0	
среднее значение за период					4586,0							
					917,2							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		Исх. рецептур
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 неделя												
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
гуляш из свинины	90/75	20,0	52,0	5,0	565,0	352,0	453,0	18,0	3,0	0,0	4,0	401/96
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 брусничным	200	0,0	0,0	24,0	91,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	507.01
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.
итого	540	36,0	59,0	73,0	948,0	1018,0	918,0	87,0	7,0	0,0	4,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
жаркое по-домашнему с говядиной	300	19,0	19,0	35,0	393,0	1222,0	1215,0	38,0	2,0	0,0	44,0	394/96
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	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
итого	550	23,0	20,0	90,0	640,0	1402,0	1296,0	62,0	2,0	0,0	44,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
филе новинка из свинины	90	18,0	47,0	5,0	515,0	567,0	366,0	21,0	2,0	0,0	1,0	387.16
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	226.01тк
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
огурец свежий к гарниру	20	0,0	0,0	0,0	2,0	1,0	39,0	3,0	0,0	0,0	1,0	805.01
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 оздоровительный	50	4,0	2,0	24,0	122,0	234,0	46,0	8,0	0,0	0,0	0,0	882.01
итого	520	27,0	62,0	80,0	984,0	2024,0	1376,0	64,0	4,0	0,0	36,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета лукоморье	90	19,0	29,0	6,0	358,0	585,0	249,0	31,0	2,0	0,0	2,0	3531.06
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
масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	613
компот из апельсинов	200	0,0	0,0	28,0	108,0	12,0	146,0	8,0	0,0	0,0	4,0	636/4
батон	30	2,0	0,0	15,0	71,0	150,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,0	768.07
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
итого	500	28,0	40,0	104,0	888,0	2042,0	593,0	73,0	5,0	0,0	6,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
поджарка из куриного филе	90/30	22,0	29,0	5,0	350,0	786,0	405,0	37,0	2,0	0,0	10,0	343.07
рис припущенный	150	2,0	9,0	21,0	26,0	1,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	466/96
напиток черносмородиновый	200	0,0	0,0	26,0	104,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	507.02
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	2,0	0,0	0,0	299.
итого за 5 дней	520	29,0	40,0	81,0	634,0	1152,0	558,0	57,0	4,0	0,0	10,0	
среднее значение за период					4094,0							
					818,8							

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.