

**Согласовано:**

  
" 04 " 10 2024г.

**Утверждаю:**

и.о. директора

МКУ "КД и СП"

  
Шуплецов В.В.

" 04 " 10 2024г

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

меню с 7 до 11 лет 1 смена  
1 неделя

14.10.24

2021 г. № 9  
66-50

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>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
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
напиток лимонный	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
батон	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>30,0</b>	<b>15,0</b>	<b>116,0</b>	<b>718,0</b>	<b>1796,0</b>	<b>445,0</b>	<b>84,0</b>	<b>4,0</b>	<b>5,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
биточек рубленый из свинины	90	12,0	28,0	16,0	364,0	1153,0	64,0	43,0	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	2,00	0,00	0,00	465/96
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	25,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	35	3,00	1,00	19,00	97,00	109,00	35,00	6,00	0,00	0,00	0,00	880.3
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>500</b>	<b>33,00</b>	<b>36,00</b>	<b>110,00</b>	<b>885,0</b>	<b>2140,0</b>	<b>919,0</b>	<b>155,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
зразы рубленые из свинины	90	10,0	26,0	14,0	337,0	620,0	251,0	43,0	2,0	0,0	3,0	175.17
люре 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	60	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69.13
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>23,0</b>	<b>33,0</b>	<b>113,0</b>	<b>912,0</b>	<b>2301,0</b>	<b>1199,0</b>	<b>87,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,0</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
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190,1
батон	35	3,00	1,00	19,00	97,00	109,00	35,00	6,00	0,00	0,00	0,00	880.3
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>31,00</b>	<b>31,00</b>	<b>107,00</b>	<b>827,00</b>	<b>1625,00</b>	<b>634,00</b>	<b>95,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
шницель по-кукарски	90	14,00	17,00	13,00	264,00	598,00	198,00	32,00	1,00	0,00	0,00	474.02
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
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	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>507</b>	<b>23,0</b>	<b>25,0</b>	<b>100,0</b>	<b>690,0</b>	<b>1795,0</b>	<b>337,0</b>	<b>58,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
котлета московская (к)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379.14
люре 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
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	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>33,0</b>	<b>25,0</b>	<b>102,0</b>	<b>753,0</b>	<b>2005,0</b>	<b>734,0</b>	<b>101,0</b>	<b>6,0</b>	<b>5,0</b>	<b>14,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>4785,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>797,5</b>							

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>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
Котлета домашняя (с)	90	11,0	28,0	11,0	339,0	623,0	213,0	14,0	1,0	0,0	0,0	379.17
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
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	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>30,0</b>	<b>36,0</b>	<b>103,0</b>	<b>837,0</b>	<b>1423,0</b>	<b>744,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
эссы ленивые (с)	90	10,0	25,0	14,0	324,0	621,0	254,0	44,0	2,0	0,0	3,0	300.06
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 апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312.01
батон	35	3,00	1,00	19,00	97,00	109,00	35,00	6,00	0,00	0,00	0,00	880.3
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>500</b>	<b>22,0</b>	<b>37,0</b>	<b>103,0</b>	<b>828,0</b>	<b>1603,0</b>	<b>618,0</b>	<b>91,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
кнели студенческие из горбуши	90	16,0	8,0	6,0	166,0	455,0	41,0	28,0	0,0	0,0	0,0	729.03
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
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	60	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69.13
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>29,0</b>	<b>15,0</b>	<b>105,0</b>	<b>741,0</b>	<b>2136,0</b>	<b>989,0</b>	<b>72,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
биточек рубленый 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
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
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	35	3,00	1,00	19,00	97,00	109,00	35,00	6,00	0,00	0,00	0,00	880.3
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>500</b>	<b>31,0</b>	<b>15,0</b>	<b>118,0</b>	<b>734,0</b>	<b>2004,0</b>	<b>536,0</b>	<b>96,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
котлета московская (к)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379.14
рис припущенный	150	2,0	9,0	21,0	174,0	26,0	1,0	12,0	0,0	0,0	0,0	466/96
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	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
<b>итого</b>	<b>507</b>	<b>21,0</b>	<b>28,0</b>	<b>81,0</b>	<b>651,0</b>	<b>851,0</b>	<b>276,0</b>	<b>45,0</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
шницель рубленый из свинины	90	12,0	28,0	16,0	264,0	635,0	254,0	41,0	2,0	0,0	0,0	416/96
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 яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190тк
батон	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>25,0</b>	<b>40,0</b>	<b>104,0</b>	<b>763,0</b>	<b>1413,0</b>	<b>553,0</b>	<b>72,0</b>	<b>7,0</b>	<b>5,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>4554,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>759,0</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.