

Согласовано:

И. Булдакова Т.А.



2025г.

Утверждаю:

директор



МКУ "КП и СП"

Ситников Д.Н.

2025г.

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

1 неделя		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	жиры	углеводы	Na		K	Ca	Fe	B	C		
понедельник													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
Котлета рубленая из птицы 90 г /Гр б/н/	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	
Масло сливочное (I)	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574,12	
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 нарезной 50 г	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01	
итого	500	29,0	23,0	109,0	765,0	1772,0	438,0	83,0	3,0	0,0	1,0		
вторник													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
Зразы рубленые из свинины 90 г б/н	90	10,0	26,0	14,0	337,0	620,0	251,0	43,0	2,0	0,0	3,0	175,17	
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	
Масло сливочное (I)	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	574,12	
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 нарезной 25 г	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,0	
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	500	30,00	42,00	102,00	905,0	1577,0	1098,0	154,0	7,0	0,0	4,0		
среда													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
Мясные ежики (С)	90	10,0	29,0	12,0	350,0	504,0	225,0	18,0	1,0	0,0	3,0	377,11	
Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226,01	
Масло сливочное (I)	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	574,12	
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 50 г	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	882,01	
итого	500	20,0	43,0	86,0	876,0	1953,0	1128,0	54,0	2,0	0,0	33,0		
четверг													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
Котлета Рябушка 90 г /Гр б/н/	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	
Масло сливочное 5 г (I)	5	0,00	4,00	0,00	37,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	613	
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 нарезной 35 г	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	
итого	505	31,00	35,00	107,00	864,00	1625,00	635,00	96,00	6,00	0,00	5,00		
пятница													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
Запеканка творожная 180 г	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634,05	
Молоко сгущенное порционное 50 г	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 сахаром и лимоном (I)	207	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96	
Батон нарезной 65 г	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880,28	
итого	502	60,0	45,0	103,0	1066,0	626,0	764,0	518,0	8,0	1,0	2,0		
суббота													
Завтрак 1-4 классы 1 смена													
Биточек рубленый из свинины 90 г (б/н)	90	12,0	28,0	16,0	364,0	1153,0	64,0	43,0	2,0	0,0	0,0	416/96	
Пюре 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 нарезной 60 г	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880,25	
итого	500	31,0	36,0	106,0	863,0	2622,0	607,0	126,0	7,0	5,0	13,0		
итого за 6 дней					5329,0								
среднее значение за период					888,2								

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												
Котлета Домашняя С 90 г б/н	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
Масло сливочное (I)	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574/12
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 нарезной 50 г	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35/01
итого	500	29,0	44,0	96,0	884,0	1399,0	737,0	104,0	5,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Зразы Ленивые 90 г (С) (б/н)	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
Масло сливочное 15 г	15	0,0	12,0	0,0	112,0	1,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	22/97
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 нарезной 25 г	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35
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	505	21,0	49,0	97,0	912,0	1573,0	610,0	91,0	7,0	0,0	16,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Котлета из горбуши 90 г (б/н)	90	15,0	11,0	16,0	224,0	597,0	66,0	37,0	1,0	0,0	0,0	324/96
Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226 01тгк
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 г	60	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69.13
итого	500	28,0	18,0	115,0	799,0	2278,0	1014,0	81,0	3,0	0,0	30,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Шницель по-Кухарски 90г/Гр/	90	14,0	17,0	13,0	264,0	598,0	198,0	32,0	1,0	0,00	0,0	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
Масло сливочное (I)	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12
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 нарезной 25 г	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35
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	24,0	33,0	109,0	838,0	1975,0	660,0	89,0	5,0	0,0	1,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Запеканка творожная 180 г	180	51,0	39,0	24,0	656,0	357,0	492,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634.05
Молоко сгущенное порционное 50 г	50	4,0	4,0	28,0	164,0	85,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201.01
Чай с сахаром и лимоном (I)	207	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
Батон нарезной 65 г	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880.28
итого	502	60,0	45,0	103,0	1056,0	626,0	764,0	518,0	8,0	1,0	2,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Котлета Московская 90 г (К б/н)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379/ 14
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	190тгк
Батон нарезной 60 г	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
итого	500	27,0	29,0	100,0	763,0	1414,0	490,0	49,0	6,0	5,0	5,0	
итого за 6 дней					5242,0							
среднее значение за период					873,7							

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.

начальник КШП

Миргородская Е.Г.

заместитель директора

Шуплецов В.В.