

Согласовано:



Исупов М.В.

"31" 10 2022г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КП и СП"

Кораблин М.Л.

"31" 10 2022г.



МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
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	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бифштекс новый	50	6,0	8,0	3,0	103,0	236,0	20,0	10,0	0,0	0,0	1,0	528.02
макароны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
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	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
итого	507	22,0	24,0	86,0	646,0	1286,0	191,0	265,0	2,0	0,0	1,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясными кулинарными изделиями	50/30	10,0	9,0	20,0	202,0	901,0	57,0	28,0	1,0	0,0	0,0	7/97
каша ячневая	200	7,0	4,0	40,0	224,0	359,0	144,0	121,0	0,0	0,0	1,0	257/96
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
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	219,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35
итого	515	23,00	26,00	99,00	711,0	1390,0	447,0	277,0	2,0	0,0	2,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша пшенная	250	7,0	5,0	37,0	221,0	364,0	232,0	135,0	1,0	0,0	1,0	262/96
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
запеканка черепашка	100	7,0	11,0	62,0	377,0	227,0	113,0	41,0	1,0	0,0	0,0	93.01
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	615	26,0	36,0	135,0	964,0	941,0	481,0	541,0	2,0	0,0	2,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясн.кул.издел.(биточек пионер)	50/40	13,00	12,00	27,00	270,00	445,00	202,00	24,00	1,00	0,00	1,00	35612.00
омлет натуральный	105/5	11,00	18,00	2,00	218,00	162,00	157,00	82,00	2,00	0,00	0,00	284/96
зеленый горошек порционно	50	2,0	0,0	3,0	20,0	180,0	50,0	10,0	0,0	0,0	5,0	208/04
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
итого	500	32,00	33,00	89,00	732,00	969,00	556,00	189,00	4,00	0,00	7,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка творожная	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	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	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	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												
биточек 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/тк
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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02
итого	515	30,0	25,0	115,0	798,0	2076,0	828,0	136,0	30,0	1,0	0,0	
итого за 6 дней					4907,0							
среднее значение за период					817,83							

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												
бутерброд с мясн.кул.издел.(шницель)	80/30	3,0	9,0	24,0	217,0	425,0	93,0	28,0	9,0	1,0	2,0	7/97
каша пшеничная	200	7,00	5,00	37,00	221,00	364,00	232,00	135,00	1,00	0,00	1,00	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	622/97
какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	79,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	545	16,0	27,0	100,0	723,0	920,0	566,0	291,0	11,0	1,0	4,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
пудинг творожный с изюмом	180	28,0	17,0	42,0	443,0	116,0	346,0	250,0	2,0	0,0	1,0	296/96
джем	50	0,0	0,0	34,0	133,0	1,0	76,0	6,0	1,0	0,0	0,0	947.00
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	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	33,0	19,0	127,0	812,0	321,0	511,0	272,0	5,0	0,0	1,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,0	23,0	14,0	306,0	411,0	61,0	309,0	0,0	0,0	0,0	6/4
омлет натуральный с маслом	105/5	11,0	18,0	2,0	218,0	162,0	137,0	82,0	2,0	0,0	0,0	284/96
кукуруза порционно	50	2,0	1,0	11,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248/04
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	67,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	65	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	880.28
итого	500	28,0	44,0	78,0	830,0	777,0	287,0	407,0	4,0	0,0	0,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
клецки из куриного филе	75	20,0	5,0	4,0	146,0	553,0	44,0	132,0	0,0	0,0	1,0	348.07
макаронны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	500	36,0	23,0	88,0	649,0	1550,0	264,0	443,0	2,0	0,0	2,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
сыр порциями	20	5,0	6,0	0,0	72,0	164,0	23,0	200,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша овсяная	200	7,0	6,0	31,0	203,0	368,0	280,0	145,0	2,0	0,0	1,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,00	0,0	22/97
кекс детский	100	6,0	11,0	56,0	343,0	178,0	133,0	64,0	2,0	0,0	0,0	75
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	555	23,0	34,0	123,0	876,0	814,0	537,0	474,0	4,0	0,0	2,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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
итого	515	29,0	29,0	111,0	807,0	1464,0	596,0	76,0	7,0	0,0	4,0	
итого за 6 дней					4697,0							
среднее значение за период					782,83							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режисен "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.