

Согласовано:

Резерв А.В. СЗД № 30
Королев
Королев
А.В. Орлов
Королев

“ ” 2024г.

Утверждаю:

и.о. директора
МКУ «КФ и СП»
Шуплецов В.В.

“ 05 ” 12 2024г

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

меню с 7 до 11 лет 1 смена

66-50

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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| итого | 500 | 30,0 | 15,0 | 116,0 | 718,0 | 1796,0 | 445,0 | 84,0 | 4,0 | 5,0 | 1,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| итого | 500 | 31,00 | 34,00 | 108,00 | 858,0 | 1607,0 | 1106,0 | 155,0 | 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 | 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 |
| итого | 500 | 23,0 | 36,0 | 111,0 | 925,0 | 2185,0 | 1173,0 | 62,0 | 3,0 | 0,0 | 33,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| 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, |
| 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 |
| итого | 500 | 31,00 | 31,00 | 107,00 | 827,00 | 1625,00 | 634,00 | 95,00 | 6,00 | 0,00 | 5,00 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| котлета московская (к) | 90 | 14,00 | 17,00 | 12,00 | 254,00 | 636,00 | 191,00 | 18,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 379/14 |
| 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 плодов шиповника | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 96,0 | 0,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 773 |
| 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 |
| итого | 500 | 24,0 | 25,0 | 106,0 | 761,0 | 2040,0 | 463,0 | 58,0 | 2,0 | 0,0 | 1,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 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 | 2522,0 | 607,0 | 126,0 | 7,0 | 5,0 | 13,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 4952,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 825,3 | | | | | | | |

| 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 | 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 |
| итого | 500 | 30,0 | 36,0 | 103,0 | 837,0 | 1423,0 | 744,0 | 105,0 | 6,0 | 5,0 | 0,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| зразы 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 |
| итого | 500 | 22,0 | 37,0 | 103,0 | 828,0 | 1603,0 | 618,0 | 91,0 | 7,0 | 0,0 | 16,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| итого | 500 | 29,0 | 15,0 | 105,0 | 741,0 | 2136,0 | 989,0 | 72,0 | 2,0 | 0,0 | 30,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| шницель по-кукарски | 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 |
| 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 | 299 |
| итого | 500 | 25,0 | 25,0 | 115,0 | 791,0 | 2005,0 | 668,0 | 90,0 | 5,0 | 0,0 | 1,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| биточек рубленный 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 |
| 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 |
| напиток из плодов шиповника | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 96,0 | 0,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 773 |
| 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 |
| итого | 500 | 28,0 | 18,0 | 92,0 | 659,0 | 1019,0 | 244,0 | 79,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1-4 классы 1 смена | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| итого | 500 | 27,0 | 29,0 | 100,0 | 753,0 | 1414,0 | 490,0 | 49,0 | 6,0 | 5,0 | 5,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 4609,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 768,2 | | | | | | | |

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.

меню с 7 до 11 лет 2 смена

72-14

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 | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп карт.с рыбными консервами | 200 | 4,0 | 4,0 | 15,0 | 111,0 | 539,0 | 541,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 18,0 | 131/96 |
| 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 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 96,0 | 2,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 312 01 |
| батон | 60 | 5,0 | 2,0 | 33,0 | 166,0 | 188,0 | 59,0 | 10,0 | 1,0 | 5,0 | 0,0 | 880 25 |
| итого | 700 | 33,0 | 19,0 | 127,0 | 809,0 | 2334,0 | 748,0 | 90,0 | 4,0 | 5,0 | 24,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,0 | 3,0 | 10,0 | 78,0 | 480,0 | 264,0 | 33,0 | 1,0 | 0,0 | 16,0 | 110/4 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| 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 |
| рис отварной | 150 | 14,0 | 6,0 | 31,0 | 223,0 | 588,0 | 440,0 | 65,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 465/96 |
| напиток из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 28,0 | 116,0 | 3,0 | 265,0 | 25,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 651/96 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35/ттк |
| 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 | 700 | 31,0 | 39,0 | 112,0 | 924,0 | 2060,0 | 1372,0 | 195,0 | 8,0 | 0,0 | 20,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,0 | 4,0 | 16,0 | 118,0 | 479,0 | 374,0 | 30,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 139/4 |
| мясные ежики (с) | 90 | 10,0 | 29,0 | 12,0 | 350,0 | 504,0 | 275,0 | 18,0 | 1,0 | 0,0 | 3,0 | 377 11 |
| 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 |
| 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 |
| итого | 700 | 28,0 | 40,0 | 127,0 | 1043,0 | 2664,0 | 1597,0 | 92,0 | 5,0 | 0,0 | 33,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп крестьянский с рисом | 200 | 2,0 | 4,0 | 12,0 | 91,0 | 477,0 | 196,0 | 25,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 134/4 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| котлета Рябушка | 90 | 17,0 | 19,0 | 17,0 | 312,0 | 639,0 | 244,0 | 52,0 | 2,0 | 0,0 | 1,0 | 526 09 |
| 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 | 190 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 700 | 32,0 | 37,0 | 113,0 | 906,0 | 2075,0 | 832,0 | 127,0 | 8,0 | 0,0 | 21,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 200 | 2,0 | 4,0 | 17,0 | 116,0 | 773,0 | 486,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 129/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| 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 |
| 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 плодов шиповника | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 96,0 | 0,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 311 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 700 | 25,0 | 31,0 | 117,0 | 865,0 | 2786,0 | 911,0 | 91,0 | 5,0 | 5,0 | 18,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 200 | 2,0 | 4,0 | 9,0 | 74,0 | 503,0 | 293,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| 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 |
| 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 | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,0 | 50,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35 01 |
| итого | 700 | 32,0 | 42,0 | 108,0 | 925,0 | 3004,0 | 903,0 | 157,0 | 7,0 | 0,0 | 30,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5472,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 912,0 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,0 | 4,0 | 16,0 | 118,0 | 479,0 | 374,0 | 30,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 139/4 |
| 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 |
| итого | 700 | 35,0 | 40,0 | 119,0 | 955,0 | 1902,0 | 1118,0 | 135,0 | 8,0 | 5,0 | 0,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,0 | 3,0 | 10,0 | 78,0 | 480,0 | 264,0 | 33,0 | 1,0 | 0,0 | 16,0 | 110/4 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| зразы 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 | 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 | 299.02ттк |
| итого | 700 | 22,0 | 42,0 | 107,0 | 894,0 | 2056,0 | 884,0 | 131,0 | 8,0 | 0,0 | 32,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 200 | 2,0 | 4,0 | 9,0 | 74,0 | 503,0 | 293,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| 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 | 226.01ттк |
| 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 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 121,0 | 234,0 | 47,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 882.01 |
| итого | 700 | 28,0 | 20,0 | 89,0 | 707,0 | 2410,0 | 1247,0 | 96,0 | 2,0 | 0,0 | 47,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| щи из свежей капусты и картофеля | 200 | 1,0 | 4,0 | 7,0 | 85,0 | 478,0 | 238,0 | 33,0 | 1,0 | 0,0 | 24,0 | 120/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| шницель по-кукарски | 90 | 14,0 | 17,0 | 13,0 | 264,0 | 598,0 | 198,0 | 32,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 474,0 |
| 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 | 651/96 |
| 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 | 299.02ттк |
| итого | 700 | 25,0 | 31,0 | 116,0 | 864,0 | 2456,0 | 908,0 | 130,0 | 7,0 | 0,0 | 25,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 200 | 2,0 | 4,0 | 17,0 | 116,0 | 773,0 | 486,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 129/96 |
| сметана | 10 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 16,0 | 4,0 | 12,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 629 |
| 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 |
| рис прилущенный | 150 | 2,0 | 9,0 | 21,0 | 174,0 | 26,0 | 1,0 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 466/96 |
| напиток из плодов шиповника | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 96,0 | 0,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 311 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 700 | 29,0 | 24,0 | 103,0 | 763,0 | 1765,0 | 732,0 | 112,0 | 4,0 | 0,0 | 17,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Обед 1-4 классы 2 смена | | | | | | | | | | | | |
| суп карт с макаронными изделиями (вермишель) | 200 | 2,0 | 2,0 | 17,0 | 99,0 | 485,0 | 381,0 | 19,0 | 1,0 | 0,0 | 13,0 | 140/4 |
| 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 |
| 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 | 60 | 5,0 | 2,0 | 33,0 | 140,0 | 188,0 | 59,0 | 10,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 880.25 |
| итого | 700 | 29,0 | 31,0 | 117,0 | 826,0 | 1899,0 | 871,0 | 68,0 | 7,0 | 0,0 | 18,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5009,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 834,8 | | | | | | | |

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.