

Согласовано:

*Директор МКУ «КГОУ СПГ» Кемерово
Ишаров В.В.*

« 10 » 10 2024г.



Утверждаю:

и.о. директора

МКУ «КГОУ СПГ»

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

66-50

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												
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
итого	500	33,00	36,00	110,00	885,0	2140,0	919,0	155,0	7,0	0,0	1,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
сразы 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
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	33,0	113,0	912,0	2301,0	1199,0	87,0	4,0	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												
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
итого	507	23,0	25,0	100,0	690,0	1795,0	337,0	58,0	4,0	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
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	33,0	25,0	102,0	753,0	2005,0	734,0	101,0	6,0	5,0	14,0	
итого за 6 дней					4785,0							
среднее значение за период					797,5							

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												
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
итого	500	31,0	15,0	118,0	734,0	2004,0	536,0	96,0	5,0	0,0	1,0	
пятница												
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
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
итого	507	21,0	28,0	81,0	651,0	851,0	276,0	45,0	3,0	5,0	1,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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
итого за 6 дней					4554,0							
среднее значение за период					759,0							

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.