

Согласовано:

Утверждаю:

и.о. директора

МКУ "КП и СИ"

Фалеев А.В

“31 ” 10 2025г.

“       ”        2025г.

Меню

для организованного питания

учащихся с 7 до 11 лет

первой смены

## I нәдеңи

Вид блюда	Прием пиши, начертование блюда	Пищевые вещества				макроэлементы						витамины				№ рецептуры	
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	На	К	Са	Мg	Р	Fe	А	Bl	B2	C	Pp	
<b>Иономерный</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Борщ с овощами	Компот из яблок 90 г Гур	90	20,00	7,00	16,00	207,00	597,00	66,00	38,00	10,00	43,00	1,42	32,68	0,11	0,15	1,42	4,67
Гарнир	Мясо сплошное (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	574
Гарнир	Рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,09	0,03	0,0	0,02	2,79
Напитки	Лимонад лимонный	200	0,0	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	1,92	3,52	0,0	0,01	0,0	6,00	0,02	312,01	
Выпечка изделий	Батон 27,25 г (1)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	35,01
<b>Итого</b>		500	27,87	22,68	106,04	744,32	1764,26	198,70	65,56	26,99	129,47	2,92	0,28	0,21	7,42	5,85	
<b>Вторник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Второе блюдо	Зразы рыбные из свинины 90 г	90	10,30	26,39	14,35	316,85	620,21	251,25	42,95	21,26	141,63	1,66	2,85	0,31	0,13	3,51	1,65
Гарнир	Мясо сплошное (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	574
Гарнир	Рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	587,60	440,00	65,00	27,76	83,41	4,00	0,07	0,04	0,03	0,0	2,31
Напитки	Лимонад из клубники	200	0,80	0,05	27,81	115,53	2,82	265,02	25,24	16,17	22,48	0,55	0,0	0,02	0,03	0,02	0,46
Выпечка изделий	Батон 25 г (1)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,0	0,27	35
Выпечка изделий	Хлеб ржаной	25	3,10	0,36	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	209
<b>Итого</b>		500	30,16	41,96	102,79	904,01	1576,13	1097,52	155,02	93,06	340,58	8,30	3,03	0,48	0,25	3,93	3,57
<b>Среда</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Второе блюдо	Мястные скотин (С.)	90	9,70	29,17	12,20	349,92	503,52	224,63	18,46	22,43	115,20	1,29	0,0	0,33	0,09	2,70	1,73
Гарнир	Място сплошное (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	574
Гарнир	Пирог картофельно-помидорный 150 г	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1213,85	853,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	30,00	1,43
Напитки	Лимонад из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07
Выпечка изделий	Батон Оливково-чесночный 50 г	50	4,00	2,00	24,00	122,00	234,00	46,00	8,00	6,00	32,00	0,45	0,0	0,07	0,02	0,0	0,53
<b>Итого</b>		500	19,57	44,42	86,59	876,40	1952,27	1125,73	55,06	59,83	254,33	2,90	0,19	0,55	0,27	32,70	3,70
<b>Четверг</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Второе блюдо	Котлета Рыбница 90 г Гур	90	17,07	19,32	16,98	311,72	639,16	244,36	52,05	24,20	171,11	1,62	32,70	0,12	0,19	1,42	4,70
Гарнир	Място сплошное 5 г (1)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,35	0,75	0,60	0,02	0,95	0,01	0,05	0,0	0,01	0,0	613
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,54	3,00	0,08	0,05	0,0	0,0	1,39
Напитки	Лимонад лимонный	200	2,00	0,10	27,00	111,00	6,74	70,22	4,48	2,25	2,75	0,62	0,01	0,01	0,01	0,0	463
Выпечка изделий	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	190
Выпечка изделий	Батон 35 г	35	2,80	0,97	19,18	96,54	109,40	34,56	5,96	4,40	24,49	0,34	3,08	0,05	0,02	0,0	299
<b>Итого</b>		505	31,00	35,08	107,27	863,73	1625,45	635,04	96,54	191,91	482,20	7,42	35,84	0,34	0,32	5,55	6,85

Итоги		Итоги										Итоги									
Завтра		Сегодня					Завтра					Сегодня					Завтра				
		Быстро	Средне	Медленно	Скорость	Быстро	Средне	Медленно	Скорость	Быстро	Средне	Медленно	Скорость	Быстро	Средне	Медленно	Скорость	Быстро	Средне	Медленно	Скорость
Вторичные болезни																					
Грипп																					
Напитки																					
Вспомогательные средства																					
Итого																					
<b>Сумма</b>																					
<b>Завтра</b>																					
Быстрое блюдо																					
Гарнир																					
Напитки																					
Вспомогательные средства																					
Итого																					
<b>Сумма</b>																					
<b>Завтра</b>																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне																					
Медленно																					
Скорость																					
Быстро																					
Средне					</td																

## 2. НЕДЕЛЯ

Вес блюда	Прием пищи, начавшееся после приема	Пищевые вещества		Микроэлементы										№ рецептуры				
		Белки	Жиры	Углеводы	Силикаты	На	К	Са	Мg	P	Fe	A	B1	B2	C			
<b>посередине</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Котлета Дюшамия С 90 г	90	11,05	27,85	10,75	338,66	623,09	213,12	14,36	20,20	126,02	1,47	0,01	0,57	0,11	0,20	1,95	379,17
Гарнир	Мясо свиные (1)	10	0,05	8,25	0,08	24,80	0,70	1,50	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,0	0,01	574
Гарнир	Рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	587,60	440,00	65,00	27,36	83,41	4,00	0,07	0,04	0,03	0,0	0,87	231
Напитки	Компот из яблок	200	0,36	0,0	28,17	109,25	23,55	16,30	8,40	25,80	0,65	0,0	0,03	0,02	0,0	0,10	506	
Вспеченные изделия	Батон 25 г (1)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	0,53	35,01
Итого		500	29,28	43,53	96,96	883,23	1391,05	736,27	105,22	62,29	270,92	6,62	0,19	0,51	0,19	0,20	3,46	
<b>вторник</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Зразы Ленинские 90 г (1)	90	10,34	24,86	14,47	313,75	620,71	253,94	44,03	21,49	142,78	1,67	2,98	0,31	0,14	3,41	1,65	300,06
Гарнир	Мясо стейковое (1)	15	0,08	12,38	0,12	11,2,20	1,05	2,25	1,80	0,06	2,85	0,03	0,15	0,0	0,02	0,0	0,02	574
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39	463
Напитки	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,75	99,76	3,10	44,06	7,96	2,86	51,06	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20	0,04	312
Выпеченные изделия	Батон	25	2,00	0,69	13,70	68,96	78,14	24,68	4,26	3,14	17,50	0,24	2,20	0,03	0,01	0,0	0,27	880
Выпеченные изделия	Хлеб гречаный	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	209
Итого		505	21,72	48,53	98,09	911,74	1572,89	610,08	91,50	191,59	451,09	6,91	5,34	0,51	0,27	16,61	3,68	
<b>среда</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Котлета из курицы 90 г	90	14,79	10,93	15,96	223,64	597,14	60,11	37,45	9,56	43,78	0,50	4,56	0,05	0,05	0,02	0,40	733,16
Гарнир	Пирог картофельно-томатный 150 г	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1213,85	853,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	30,00	1,43	226,01
Гарнир	Напиток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	17,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07
Выпеченные изделия	Батон Овсяноконский 60 г	60	5,00	2,00	29,10	146,00	281,00	55,00	10,15	7,15	38,00	0,54	0,0	0,08	0,03	0,0	0,63	69,15
Итого		500	25,61	17,93	69,32	2092,19	974,71	74,98	48,07	186,61	2,18	4,65	0,28	0,23	30,02	2,46		
<b>четверг</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Вторые блюда	Пицца по-кубински 90 г / 1р	90	14,16	17,27	12,68	26,93	597,55	197,60	31,64	22,58	128,87	1,25	28,34	0,09	0,13	1,31	4,33	474,02
Гарнир	Мясо стейковое (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,01	0,0	0,01	0,01	574
Гарнир	Рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,0	0,09	0,03	0,0	0,62	229
Гарнир	Напиток из курицы	200	0,80	0,05	27,81	113,53	2,82	265,02	25,24	16,17	22,48	0,55	0,0	0,02	0,03	0,62	3,46	949
Выпеченные изделия	Батон 25 г (1)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35
Выпеченные изделия	Хлеб рожаной	25	3,10	0,56	16,07	83,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
Итого		500	24,02	32,84	109,12	837,09	1974,23	658,87	89,71	72,76	291,67	4,89	28,45	0,31	0,25	1,93	6,00	

ПИЩЕВАЯ															
ЗАВТРАК															
Быстрое блюдо															
Запеканкатворожная 180 г	180	51,25	38,66	24,44	6,56, 17	336,52	492,12	348,37	59,13	715,64	6,15	69,32	0,23	1,33	0,64
Гарнир															
Мясо склонное порошковое 50г	50	3,60	4,25	27,75	164,00	65,00	182,50	153,50	17,00	109,50	0,10	36,00	0,03	0,19	0,50
Ингридиенты															
Чай с сахаром и лимоном (1)	207	0,20	0,05	15,01	57,00	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,87	0,0	0,01	0,10	0,08
Ванильные изделия															
Батон 65 г	65	5,21	1,80	35,62	179,29	203,17	64,18	11,06	8,17	45,19	0,62	5,72	0,09	0,03	0,0
Итого	502	60,26	44,76	102,82	1056,46	625,24	764,05	518,18	88,70	878,87	7,74	111,04	0,35	1,56	1,24
суббота															
ЗАВТРАК															
Второе блюдо															
Котлета Московская 90 г(К)	90	14,05	16,67	11,73	254,19	635,55	190,60	18,00	17,36	126,18	1,34	22,40	0,09	0,11	1,22
Лапша															
Капуста свежесрезанная	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,08	0,05	0,0	1,39
Лапша японская															
Бульон японский	200	2,00	0,10	27,00	111,00	6,74	70,22	4,48	2,75	0,62	0,01	0,01	4,13	0,08	190
Выпечка изделия															
Батон 60 г	60	4,81	1,67	32,88	165,50	187,54	59,24	10,21	7,54	41,99	0,58	5,28	0,08	0,03	0,0
Итого	500	26,86	28,44	99,61	752,69	1412,93	490,06	49,69	166,10	379,36	5,54	27,69	0,26	5,35	6,27
итого за 6 дней															
среднее значение за период															

Примечание:

Для приготовления блюда используются:

- сость юдзурованная

- рисчики РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК. В примерном меню допускается замена продуктов, блюда 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.