

Согласовано:

“ ” 2025г.

Утверждаю:

и.о. директора
МКУ “КП и СП”

Фалеев А.В.

“ 31 ” 10 2025г.

Меню

для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
Вторая смена

1 неделя

Вид блюда	Пример начи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	микроэлементы							витамины					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	PP		
	понедельник																		
Первые блюда	Суп карт. с рыбными консервами 200г	200	4,20	3,58	14,88	111,02	538,97	540,60	23,93	29,74	94,60	1,01	8,11	0,11	0,10	17,85	2,09	66,02	
Вторые блюда	Котлета рубленая из птицы 90 г./лр/	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	174,31	
Гарниры	Наско сливочное (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	0,01	574	
Гарниры	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	
Напитки	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	1,92	3,52	0,0	0,0	0,01	0,0	6,00	0,02	312,01	
Выпечные изделия	Батон 2*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	700	32,07	26,26	120,92	855,34	2303,23	739,30	89,49	56,73	224,07	3,93	40,90	0,39	0,31	25,27	7,94		
	вторник																		
Первые блюда	Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	1,42	3,48	10,41	78,36	479,70	263,82	32,62	18,90	39,57	0,91	0,78	0,04	0,04	15,88	0,53	49,15	
Первые блюда	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629	
Вторые блюда	Зразы рубленые из свинины 90 г	90	10,30	26,39	14,35	336,85	620,21	251,25	42,95	24,26	141,63	1,66	2,85	0,31	0,13	3,31	1,65	175,17	
Гарниры	Наско сливочное (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	0,01	574	
Гарниры	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	Напиток из брусн.	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	0,62	0,46	949	
Выпечные 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	
Выпечные изделия	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	0,31	299	
	итого	710	31,84	46,94	113,56	998,57	2059,83	1372,94	196,44	112,86	386,25	9,23	13,81	0,52	0,30	19,85	4,11		
	среда																		
Первые блюда	Суп картоф. с бобовыми 200 г	200	4,80	4,00	16,00	118,40	479,12	374,40	29,60	13,64	33,90	1,60	0,0	0,06	0,04	0,0	0,62	64,44	
Вторые блюда	Мясные ежики (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	377,11	
Гарниры	Наско сливочное (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	0,01	574	
Гарниры	Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1213,85	833,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	30,00	1,43	226,01	
Напитки	Напиток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07	
Выпечные изделия	Батон Охотничий 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	882,01	
	итого	700	24,37	48,42	102,59	994,80	2431,39	1500,13	84,66	73,47	288,23	4,50	0,19	0,61	0,31	32,70	4,32		
	четверг																		
Первые блюда	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629	
Первые блюда	Суп крестьянский с рисом 200г	200	1,61	4,19	11,63	91,21	477,32	196,11	25,14	16,86	28,98	0,48	0,73	0,05	0,03	16,00	0,66	61,1	
Вторые блюда	Котлета Рубленая 90 г./лр/	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	526,09	
Гарниры	Картофельная раскатанная	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 абрикотовый	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	4,13	0,08	190	
Выпечные 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	0,05	0,01	0,0	0,27	35	
Выпечные изделия	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	0,31	299	
	итого	700	31,95	36,38	113,52	905,96	2075,12	832,04	128,10	208,39	508,74	7,81	43,45	0,37	0,34	21,59	7,42		

2 неделя

Вид блюда	Пример пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы							витамины					Же, ретинол, рр	
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
	понедельник																			
Первое блюдо	Суп картофель с бобовыми 200 г	200	4,80	4,00	16,00	118,40	479,12	374,40	29,60	13,64	33,90	1,60	0,0	0,06	0,04	0,0	0,62			
Второе блюдо	Котлет домашняя С 90 г	90	11,05	27,85	10,75	338,66	623,00	213,12	14,36	20,20	126,02	1,47	0,01	0,37	0,11	0,20	1,95			
Заправка	Масло сливочное (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	0,01			
Панакота	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			
Выпечные изделия	Комлот из йогурта	200	0,36	0,0	28,17	109,25	23,55	32,45	16,30	8,40	25,80	0,65	0,0	0,03	0,02	0,0	0,10			
	Батон 2*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			
	итого	700	34,08	47,53	112,96	1001,63	1870,17	1110,67	134,82	75,93	304,82	8,22	0,19	0,57	0,23	0,20	4,08			
	вторник																			
	общая																			
Первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	1,42	3,48	10,41	78,36	479,70	263,82	32,62	18,90	39,57	0,91	0,78	0,04	0,04	15,88	0,53			
Первое блюдо	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01			
Второе блюдо	Зразы Лепные 90 г (С)	90	10,34	24,86	14,47	333,75	620,71	253,94	44,03	24,49	142,78	1,67	2,98	0,31	0,14	3,41	1,65			
Заправка	Масло сливочное (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	0,01			
Панакота	Каша гречневая рассычатая	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			
Выпечные изделия	Пантоток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	99,76	3,10	44,06	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20	0,04			
Выпечные 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			
	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	0,31			
	итого	710	23,28	49,40	108,60	968,70	2056,11	884,67	132,24	211,37	495,21	7,83	13,88	0,55	0,31	32,53	4,21			
	среда																			
	общая																			
Первое блюдо	Суп из овощей 200 г	200	1,60	3,50	9,02	73,80	502,80	293,45	24,54	17,46	42,58	0,66	0,79	0,07	0,05	17,00	0,78			
Первое блюдо	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01			
Второе блюдо	Котлета из говрубин 90 г	90	14,79	10,93	15,96	223,64	597,14	66,11	37,45	9,56	43,38	0,50	4,56	0,05	0,05	0,02	0,40			
Заправка	Пюре картофельное по-домашнему 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			
Панакота	Пантоток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Выпечные изделия	Батон Опыропитальный 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			
	итого	700	26,47	22,93	99,65	765,32	2551,99	1270,76	105,99	65,28	229,29	2,77	15,44	0,34	0,28	47,06	3,15			
	четверг																			
	общая																			
Первое блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля 200 г	200	1,43	4,12	7,13	85,00	477,70	238,25	33,08	16,39	36,84	0,62	0,73	0,05	0,04	24,00	0,70			
Первое блюдо	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01			
Второе блюдо	Шницель по-Кухарски 90 г / р/	90	14,16	17,27	12,68	263,93	597,55	197,60	31,64	22,58	128,87	1,25	28,34	0,09	0,13	1,31	4,33			
Заправка	Масло сливочное (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	0,01			
Панакота	Рисовый отварный	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			
Панакота	Пантоток из куруты	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	0,62	0,46			
Выпечные 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			
Выпечные изделия	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	0,31			
	итого	710	25,71	38,46	116,61	938,29	2455,93	908,72	131,59	90,05	334,61	5,53	39,18	0,36	0,30	25,97	6,71			

