

Согласовано:

Утверждаю:

и.о. директора

МКУ "КП и СР"

Фалеев А.В.

“31 ” 10 2025г.

“ ” 2025г.

Меню

Для организованного питания

учащихся с 7 до 11 лет

Вторая смена

1 неделя

Вид блюда	Принцип пищи, напиткование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность						макроэлементы						витамины						№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	На	К	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	В2	С	Пр	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины			
обед																									
Первые блюда																									
Первые блюда	Суп кашт с яичными 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	66,07							
Вторые блюда																									
Первые блюда	Суп кашт 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	66,07							
Гарниры	Котлета рубленая из говядины 90 г /Гр/	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	Мясо 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	0,01	0,01	574							
Напитки	Рюмки спиртные	150	4,00	6,00	39,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,0	0,09	0,03	0,0	0,62	229								
Витаминные изделия	Батон 2*25 г (1)	50	0,0	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	1,92	3,52	0,10	0,01	0,0	6,00	0,02	312,01									
штого		700	32,07	26,26	120,92	825,34	2303,23	739,30	89,49	56,73	224,07	3,93	40,90	0,39	0,31	25,27	7,94								
обед																									
вторник																									
Первые блюда	Борщ с кашью 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	Суп супчик южноамериканский	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	0,01	629								
Вторые блюда	Зрелая рыбка на гриле из синтетики 90 г	90	10,30	26,39	14,55	316,85	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	Мясо супчиковое (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	0,01	574								
Гарниры	Рис отварной	150	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	Лимонад из кураги	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							
Выпечка 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							
Выпечка изделия	Хлеб пшеничный	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							
штого		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 кашт с добавлением 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	Листья салата (С)	90	9,70	29,17	12,20	349,92	503,52	221,63	18,46	22,43	115,20	1,29	0,0	0,33	0,09	2,70	1,73	377,11							
Гарниры	Листья салата (С)	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	Листья салата (С)	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1213,85	855,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	0,15	30,00	1,43	226,01						
Напитки	Напиток из соков сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	17,68	0,60	0,60	0,0	0,0	0,06	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07						
Выпечка изделия	Батон Овощной питательный 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							
штого		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 горячая	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	9,21	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 Рыбница 90 г/Гр/	90	17,07	19,32	16,98	31,72	639,16	244,36	5,05	24,20	171,11	1,62	32,70	0,12	0,19	1,42	4,70	526,09							
Гарниры	Капуста свежесрезанная	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	Лимонад лаймовый	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	4,13	0,08	190								
Выпечка 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							
Выпечка изделия	Хлеб раскатой	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							
штого		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 песя

Вид овоща	Применение, наименование овоща	Вес овоща	Приемы вспомогательной			Микроэлементы						Витамины			№ рецептура	
			Скв и специ аль	жира	Углеводов	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Помидоры																
Болгарский																
Сыр картоф с беконом 200 г		200	4,80	4,00	16,00	118,40	479,12	374,40	29,60	13,64	33,90	1,60	0,9	0,06	0,04	0,0
Вторичные овощи																
Компот яблочный С 90 г		90	11,05	27,85	10,75	338,66	625,00	213,12	14,36	20,20	126,02	1,47	0,01	0,37	0,11	0,20
Лук репчатый		10	0,05	8,25	0,08	714,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,01
Лук репчатый		150	14,00	6,00	31,00	223,00	587,60	410,00	65,00	27,36	83,41	4,00	0,07	0,04	0,03	0,0
Лук репчатый		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
Виноград красный		50	3,82	1,43	26,96	137,52	150,20	49,20	8,36	6,20	33,70	0,38	0,01	0,07	0,02	0,0
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
Баклажаны																
Баклажаны																
Баклажаны с кинесом 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
Баклажаны с помидорами		10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,01	0,04	0,01
Баклажаны с зеленью		90	10,34	24,86	14,47	323,75	620,71	253,91	44,03	24,49	142,78	1,67	2,98	0,31	0,14	3,41
Баклажаны с чесноком (1)		10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,01	0,01	0,0	0,01
Баклажаны с чесноком и помидорами		150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,54	3,00	0,0	0,08	0,05	0,01
Баклажаны с чесноком и помидорами		200	0,20	0,04	25,73	92,76	3,10	41,06	7,90	2,86	5,06	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20
Баклажаны с чесноком и помидорами		25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	21,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0
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
Баклажаны с помидорами																
Баклажаны с помидорами																
Баклажаны с помидорами и картофелем 200 г		200	1,60	3,50	9,02	73,80	502,80	293,45	24,34	17,46	42,58	0,66	0,79	0,07	0,05	17,00
Баклажаны с помидорами		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	0,04	0,01
Баклажаны с помидорами и зеленью		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
Баклажаны с помидорами и чесноком		150	3,00	24,00	159,00	1213,85	853,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	0,15	30,00
Баклажаны с помидорами и чесноком и зеленью		200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,10	0,06	0,0	0,0	0,0	211,07
Баклажаны с помидорами и чесноком и зеленью		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
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
Четвертый																
Лук репчатый																
Лук репчатый с помидорами		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	0,04	0,01
Лук репчатый с помидорами и зеленью		90	14,16	17,27	12,68	263,93	597,55	197,60	31,64	22,58	128,87	1,25	28,34	0,19	0,13	1,31
Лук репчатый с помидорами и зеленью и картофелем		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	47,102
Лук репчатый с помидорами и зеленью и картофелем и зеленью		150	4,00	6,00	39,00	229,00	1068,36	55,00	11,00	8,74	47,20	1,00	0,0	0,09	0,03	574
Лук репчатый с помидорами и зеленью и картофелем и зеленью и зеленью		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
Лук репчатый с помидорами и зеленью и картофелем и зеленью и зеленью		25	1,91	1,34	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,0
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

ПИТАНИЕ		БРЮСА		БРЮСА		БРЮСА		БРЮСА		БРЮСА		БРЮСА		БРЮСА		БРЮСА		БРЮСА	
Первые блюда	Рассольник Ленинградский с петр. крупой	200	1,86	3,21	13,67	923,09	61,8,04	388,91	20,98	20,94	59,42	0,81	16,73	0,09	0,06	13,40	0,90	56,20	
Вторые блюда	Сметанно-пюреное	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	62,20	
Гарниры	Запеканка творожная 180 г	180	51,25	38,66	24,44	656,17	356,52	492,12	348,37	59,13	715,64	6,15	69,32	0,23	1,33	0,64	1,05	634,05	
Напитки	Чай с сахаром и лимоном (1)	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	0,10	201,01	
Выпечка пекарня	Батон 65 г	65	5,21	1,80	35,62	179,29	243,17	64,18	11,06	8,17	45,49	0,62	5,72	0,09	0,03	0,0	0,69	880,28	
Итого		712	62,38	49,47	116,85	1165,75	1247,28	1164,56	547,96	110,54	944,39	8,57	137,77	0,44	1,63	14,68	2,89		
Образ																			
Первые блюда	Суп карт. с чик. и пастой (всмятке) 200	200	2,26	2,32	16,70	99,04	484,85	381,11	18,78	19,51	52,16	0,83	0,76	0,09	0,05	13,20	0,07	64,45	
Вторые блюда	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	4,16	379,14	
Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,08	0,05	0,0	1,39	40,3		
Напитки	Чайник ванильный	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	
Выпечка пекарня	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	0,04	880,25	
Итого	штого за 6 листей	700	29,12	30,76	116,31	851,73	1897,78	871,17	68,47	185,61	431,72	6,37	28,45	0,35	0,25	18,55	7,24		
Среднее питание за период						948,57													

Примечание:

Для приготовления блюда используются:

- соль йодированная

- репинец "Д"

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 технolog

Исупова ЛИ