

Согласовано:

Директор МБОУ "СШС УИОП №12" Кирова



" 23 " 04 2025г.

Утверждаю:



2025г.

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

61

038.

меню с 7 до 11 лет 2 смена
1 неделя

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 г	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 г /Гр б/н/	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
Масло сливочное ()	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12
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 нарезной 50 г	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	27,0	120,0	856,0	2310,0	741,0	89,0	3,0	0,0	24,0	
вторник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	33,0	1,0	0,0	16,0	110/4
Сметана порционно	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 г б/н	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	4,00	0,00	0,00	465/96
Масло сливочное ()	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	574.12
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 нарезной 25 г	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	0,0	0,0	0,0	299
итого	710	31,00	47,00	112,00	999,0	2061,0	1374,0	196,0	8,0	0,0	20,0	
среда												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Суп картоф.с бобовыми 200 г	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 г	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226.01
Масло сливочное ()	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	574.12
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 г	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	25,0	47,0	102,0	994,0	2432,0	1552,0	84,0	4,0	0,0	33,0	
четверг												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Суп крестьянский с рисом 200 г	200	2,00	4,00	12,00	91,00	477,00	196,00	25,00	0,00	0,00	16,00	134/4
Сметана порционно	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 г /Гр б/н/	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 нарезной 25 г	25	2,0	1,0	13,0	69,0	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
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 перл.крупой 200 г	200	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96
Сметана порционно	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
Запеканка творожная 180 г	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634.05
Молоко сгущенное порционное 50 г	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201.01
Чай с сахаром и лимоном ()	207	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон нарезной 65 г	65	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	880.28
итого	712	62,0	51,0	120,0	1188,0	1403,0	1264,0	553,0	9,0	1,0	19,0	
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 порционно	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 г (б/н)	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 нарезной 50 г	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					5868,0							
среднее значение за период					978,0							

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 картоф.с бобовыми 200 г	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 г б/н	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
Масло сливочное ()	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12
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 нарезной 50 г	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.0
итого	700	34,0	48,0	112,0	1002,0	1878,0	1111,0	134,0	7,0	0,0	0,0	
вторник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	33,0	1,0	0,0	16,0	110/4
Сметана порционно	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
Зразы Ленивые 90 г (С) (б/н)	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
Масло сливочное ()	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12
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 нарезной 25 г	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	710	22,0	50,0	107,0	969,0	2057,0	886,0	132,0	8,0	0,0	32,0	
среда												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Суп из овощей 200 г	200	2,0	4,0	9,0	74,0	503,0	293,0	24,0	1,0	0,0	17,0	132/96
Сметана порционно	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
Котлета из горбуши 90 г (б/н)	90	15,0	11,0	16,0	224,0	597,0	66,0	37,0	1,0	0,0	0,0	324/96
Пюре картофельное по-домашнему 150 г	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 г	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	27,0	23,0	99,0	765,0	2552,0	1272,0	105,0	3,0	0,0	47,0	
четверг												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Щи из свежей капусты и картофеля 200 г	200	1,0	4,0	7,0	85,0	478,0	238,0	33,0	1,0	0,0	24,0	120/96
Сметана порционно	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 90г/Гр/	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
Масло сливочное ()	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12
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 нарезной 25 г	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	710	25,0	39,0	116,0	939,0	2457,0	910,0	131,0	6,0	0,0	25,0	
пятница												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Рассольник Ленинградский с перл.крупой 200 г	200	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96
Сметана порционно	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
Запеканка творожная 180 г	180	51,0	39,0	24,0	656,0	357,0	492,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634.05
Молоко сгущенное порционное 50 г	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201.01
Чай с сахаром и лимоном ()	207	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
Батон нарезной 65 г	65	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	880.28
итого	712	62,0	51,0	120,0	1188,0	1403,0	1262,0	553,0	9,0	1,0	19,0	
суббота												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Суп карт.с мак.изделиями (вермишель) 200 г	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 90 г (К б/н)	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 нарезной 60 г	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												
среднее значение за период												
					5689,0							
					948,2							

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.

начальник КШП

Миргородская Е.Г.

заместитель директора

Шуплецов В.В.