

Новое

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ с УЧОП №1, Кирова

Иван В. Ашманов



"19" *02* 2024г.

Утверждаю:

и.о. директора

МКУ "КП и СЕУ"

Е.А. Габеева

Габеева Е.А.



"19" *02* 2024г.

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

Меню с 7 до 11 лет 2 смена

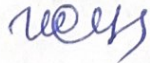
1 неделя												
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Суп карт с рыбными консервами	200	4,0	4,0	15,0	111,0	539,0	541,0	24,0	1,0	0,0	18,0	131/96
котлета рубленая из птицы	90	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	66,0	38,0	1,0	0,0	0,0	498/4
макароны с сыром (рожи)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/96
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	35 01
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	24,0	
итого	720	38,0	27,0	119,0	876,0	2041,0	772,0	294,0	3,0	0,0	24,0	
вторник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Борщ с капустой и картофелем	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	33,0	1,0	0,0	16,0	110/4
сметана	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	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	4,00	0,00	0,00	485/96
соус Краснодарский	20	0,00	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438 01
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	25,00	1,00	0,00	0,00	651/96
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тк
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	720	33,00	41,00	122,00	984,0	2593,0	1185,0	195,0	8,0	0,0	17,0	
среда												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,0	118,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	139/4
гуляш из говядины	90/75	26,0	28,0	5,0	379,0	361,0	506,0	21,0	4,0	0,0	4,0	401/96
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	589/96
батон оздоровительный	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	882 01
итого	765	41,0	38,0	95,0	948,0	2288,0	1781,0	86,0	7,0	0,0	34,0	
четверг												
Обед 1-4 классы 2 смена												
Суп крестьянский с рисом	200	2,00	4,00	12,00	91,00	477,00	196,00	25,00	0,00	0,00	16,00	134/4
сметана	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	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	0,00	1,00	526 09
паша 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
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	1,00	0,00	0,00	22/97
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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тк
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	710	32,0	45,0	113,0	981,0	2076,0	834,0	128,0	9,0	0,0	21,0	
пятница												
Обед 1-4 классы 2 смена												
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96
сметана	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	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634 05
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	1,00	201 01
чай с сахаром и лимоном	65	5,00	2,00	38,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	712	62,0	51,0	120,0	1188,0	1403,0	1262,0	553,0	9,0	1,0	19,0	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 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	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
котлета московская	90	13,0	18,0	12,0	266,0	632,0	235,0	15,0	2,0	0,0	0,0	475/97
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	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	33,0	32,0	104,0	827,0	2483,0	1074,0	129,0	7,0	0,0	30,0	
итого за 6 дней						5804,0						
среднее значение за период						967,3						

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 картофельный с бобовыми	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	90	13,0	21,0	11,0	281,0	624,0	228,0	15,0	15,0	2,0	0,0	476/97	
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	
соус Краснодарский	20	0,00	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438/01	
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35/01	
итого	710	36,0	33,0	120,0	902,0	1878,0	1124,0	134,0	21,0	2,0	0,0		
вторник													
Обед 1-4 классы 2 смена													
борщ с капустой и картофелем	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	33,0	1,0	0,0	16,0	110/4	
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629	
рулет из свинины	90/75	20,0	52,0	5,0	565,0	352,0	453,0	182,0	0,0	0,0	4,0	401/96	
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 апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35/ттк	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,0299/02ттк	
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	33,0	
итого	775	32,0	69,0	98,0	1135,0	1787,0	1083,0	269,0	6,0	0,0	33,0		
среда													
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	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629	
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	228/01ттк	
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97	
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	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	882/01	
итого	710	28,0	28,0	89,0	782,0	2411,0	1249,0	97,0	1,0	0,0	47,0		
четверг													
Обед 1-4 классы 2 смена													
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,0	4,0	7,0	85,0	478,0	238,0	33,0	1,0	0,0	24,0	120/96	
сметана	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 птицы	90	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	66,0	38,0	1,0	0,0	0,0	498/4	
макароны с сыром (рожки)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	214/96	
напиток из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96	
батон	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	0,0299/02ттк	
итого	730	37,0	30,0	117,0	902,0	2194,0	810,0	342,0	6,0	0,0	25,0		
пятница													
Обед 1-4 классы 2 смена													
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96	
сметана	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	51,0	39,0	24,0	656,0	357,0	492,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634/05	
молоко сгущенное	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	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880/28	
итого	712	62,0	51,0	120,0	1188,0	1403,0	1262,0	553,0	9,0	0,0	19,0		
суббота													
Обед 1-4 классы 2 смена													
суп карт с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,0	2,0	17,0	99,0	485,0	381,0	19,0	1,0	0,0	13,0	140/4	
шницель рубленый из говядины	90	10,0	17,0	16,0	250,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	451/4	
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	190/ттк	
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	700	25,0	31,0	121,0	822,0	1903,0	962,0	92,0	8,0	0,0	17,0		
итого за 6 дней					5731,0								
среднее значение за период					955,2								

Примечание:
 Для приготовления блюд используются:
 - соль йодированная
 - режисен "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.