

Согласовано:



Л.В.Пантюшина

2022г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КШП и СП"

Кораблин М.Л.



" 31 " 10 2022г.

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

меню с 7 до 11 лет, 1-4 классы, 1 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												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бифштекс новый	50	6,0	8,0	3,0	103,0	236,0	20,0	10,0	0,0	0,0	1,0	528/02
макароньы с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/98
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
итого	507	22,0	24,0	86,0	646,0	1286,0	191,0	265,0	2,0	0,0	1,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясными кулинарными изделиями	50/30	10,0	9,0	20,0	202,0	901,0	57,0	28,0	1,0	0,0	0,0	7/97
каша ячневая	200	7,0	4,0	40,0	224,0	359,0	144,0	121,0	0,0	0,0	1,0	257/96
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
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	219,00	123,00	1,00	0,00	1,00	69/34
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35
итого	515	23,00	26,00	99,00	711,0	1390,0	447,0	277,0	2,0	0,0	2,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша пшениная	250	7,0	5,0	37,0	221,0	364,0	232,0	135,0	1,0	0,0	1,0	262/96
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
запеканка черепашка	100	7,0	11,0	62,0	377,0	227,0	113,0	41,0	1,0	0,0	0,0	93,01
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	892/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,04
итого	615	26,0	36,0	135,0	964,0	941,0	481,0	541,0	2,0	0,0	2,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясн.кул.издел.(биточек пионер)	50/40	13,00	12,00	27,00	270,00	445,00	202,00	24,00	1,00	0,00	1,00	356/12,00
омлет натуральный	105/5	11,00	18,00	2,00	218,00	162,00	157,00	82,00	2,00	0,00	0,00	284/96
зеленый горошек порционно	50	2,0	0,0	3,0	20,0	180,0	50,0	10,0	0,0	0,0	5,0	208/04
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
итого	500	32,00	33,00	89,00	732,00	989,00	556,00	189,00	4,00	0,00	7,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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	4,0	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	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/98
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	502	60,0	45,0	103,0	1056,0	626,0	764,0	518,0	8,0	1,0	2,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из говядины	90	10,0	17,0	16,0	250,0	640,0	282,0	42,0	24,0	0,0	0,0	451/4
пюре гороховое по-домашнему	150	14,0	6,0	31,0	233,0	1178,0	440,0	65,0	4,0	1,0	0,0	284/ттк
компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	1,0	0,0	0,0	702/97
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35,02
итого	515	30,0	25,0	115,0	798,0	2076,0	828,0	136,0	30,0	1,0	0,0	
итого за 6 дней					4907,0							
среднее значение за период					817,83							

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												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясн.кул.издел.(шницель)	80/30	3,0	9,0	24,0	217,0	425,0	93,0	28,0	9,0	1,0	2,0	7/97
каша пшеничная	200	7,00	5,00	37,00	221,00	364,00	232,00	135,00	1,00	0,00	1,00	262/96
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
какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	79,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	545	16,0	27,0	100,0	723,0	920,0	566,0	291,0	11,0	1,0	4,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
пудинг творожный с изюмом	180	28,0	17,0	42,0	443,0	116,0	348,0	250,0	2,0	0,0	1,0	286/96
джем	50	0,0	0,0	34,0	133,0	1,0	76,0	6,0	1,0	0,0	0,0	947.00
чай с сахаром и лимоном	200/7	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	502	33,0	19,0	127,0	812,0	321,0	511,0	272,0	5,0	0,0	1,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,0	23,0	14,0	306,0	411,0	61,0	309,0	0,0	0,0	0,0	6/4
омлет натуральный с маслом	105/5	11,0	18,0	2,0	218,0	162,0	137,0	82,0	2,0	0,0	0,0	264/96
кукуруза порционно	50	2,0	1,0	11,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248/04
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	67,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	65	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	880.28
итого	500	28,0	44,0	78,0	830,0	777,0	287,0	407,0	4,0	0,0	0,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
шлепки из куриного филе	75	20,0	5,0	4,0	146,0	553,0	44,0	132,0	0,0	0,0	1,0	348.07
макароны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	500	36,0	23,0	88,0	649,0	1560,0	264,0	443,0	2,0	0,0	2,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
сыр порциями	20	5,0	6,0	0,0	72,0	164,0	23,0	200,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша овсяная	200	7,0	6,0	31,0	203,0	368,0	280,0	145,0	2,0	0,0	1,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,00	0,0	22/97
кекс детский	100	6,0	11,0	56,0	343,0	178,0	133,0	64,0	2,0	0,0	0,0	75
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	26,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	555	23,0	34,0	123,0	876,0	814,0	637,0	474,0	4,0	0,0	2,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из говядины	90	15,0	17,0	16,0	268,0	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	190/111
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02
итого	515	29,0	29,0	111,0	807,0	1464,0	596,0	76,0	7,0	0,0	4,0	
итого за 6 дней					4697,0							
среднее значение за период					782,83							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 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.

Исупова Л.И.