

**Согласовано:**

  
Л.В.Пантюшина  
"31" 10 2022г.

**Утверждаю:**

начальник КШП  
МКУ "КП и СП"  
Кораблин М.Л.  
"31" 10 2022г.  


**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	
<b>понедельник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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
бифштекс новый	90	21,0	25,0	6,0	328,0	497,0	335,0	31,0	2,0	0,0	2,0	528/07
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	1,0	0,0	0,0	273/98
комлот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	4,0	36,0	32,0	1,0	0,0	1,0	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
<b>итого</b>	<b>715</b>	<b>37,0</b>	<b>37,0</b>	<b>132,0</b>	<b>1004,0</b>	<b>2222,0</b>	<b>874,0</b>	<b>117,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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
котлета рубленая из говядины	90	15,00	17,00	16,00	280,00	640,00	282,00	42,00	2,00	0,00	0,00	451/4
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	465/98
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190/тк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	299
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>37,00</b>	<b>30,00</b>	<b>113,00</b>	<b>862,0</b>	<b>2084,0</b>	<b>1206,0</b>	<b>173,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	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
колбаски школьные	90	17,0	21,0	10,0	291,0	523,0	280,0	16,0	2,0	0,0	0,0	358,1
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	25,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/98
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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>29,0</b>	<b>35,0</b>	<b>92,0</b>	<b>836,0</b>	<b>2454,0</b>	<b>1390,0</b>	<b>86,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>46,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	0,00	24,00	120/98
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
биточек пионер	90	12,00	24,00	2,00	266,00	320,00	163,00	17,00	1,00	0,00	1,00	172/08
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 из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	1,0	0,0	0,0	0,0	773/тк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>24,0</b>	<b>42,0</b>	<b>86,0</b>	<b>839,0</b>	<b>1750,0</b>	<b>750,0</b>	<b>97,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп карт.с макарон.изделиями (вермишель)	250	3,00	3,00	21,00	124,00	606,00	476,00	23,00	1,00	0,00	17,00	140/4
котлета домашняя	90	13,00	21,00	11,00	281,00	624,00	228,00	15,00	2,00	0,00	0,00	476/97
рагу из овощей	150	3,00	6,00	16,00	132,00	732,00	444,00	49,00	1,00	0,00	28,00	215/96
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	770/тк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
<b>итого</b>	<b>740</b>	<b>24,0</b>	<b>32,0</b>	<b>101,0</b>	<b>787,0</b>	<b>2329,0</b>	<b>1315,0</b>	<b>114,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>51,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп из овощей	200	2,0	4,0	9,0	74,0	503,0	293,0	24,0	1,0	0,0	17,0	132/98
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 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/тк
комлот 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	50	4,0	2,0	28,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,0
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>30,0</b>	<b>31,0</b>	<b>112,0</b>	<b>820,0</b>	<b>2512,0</b>	<b>1109,0</b>	<b>164,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5148,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>858,0</b>							



Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>2 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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	138/4
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
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
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	28,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35,02
<b>итого</b>	<b>715</b>	<b>35,0</b>	<b>29,0</b>	<b>129,0</b>	<b>897,0</b>	<b>1944,0</b>	<b>1214,0</b>	<b>158,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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
котлета по-хлыновски	90	15,0	20,0	8,0	272,0	570,0	370,0	21,0	2,0	0,0	5,0	417/96
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 лимонный	200	0,0	0,0	24,0	98,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312,01 ттк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02 ттк
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>27,0</b>	<b>37,0</b>	<b>99,0</b>	<b>838,0</b>	<b>2004,0</b>	<b>983,0</b>	<b>107,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	28,0	1,0	0,0	16,0	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 сибирская из сайины	90	17,0	43,0	6,0	480,0	557,0	356,0	17,0	2,0	0,0	1,0	360,12
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 ттк
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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>29,0</b>	<b>57,0</b>	<b>88,0</b>	<b>1025,0</b>	<b>2488,0</b>	<b>1466,0</b>	<b>87,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>47,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	0,00	24,00	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
клецки из куриного филе	90	23,0	6,0	5,0	175,0	662,0	52,0	159,0	1,0	0,0	1,0	348,06
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	0,0	8,0	0,0	74,0	1,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	22/97
комлот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	4,0	36,0	32,0	1,0	0,0	1,0	312/тк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02 ттк
<b>итого</b>	<b>710</b>	<b>34,0</b>	<b>28,0</b>	<b>111,0</b>	<b>856,0</b>	<b>2522,0</b>	<b>535,0</b>	<b>266,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>26,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
рассольник ленинградский с перлов. крупой	200	2,0	3,0	14,0	93,0	618,0	389,0	21,0	1,0	0,0	13,0	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
жаркое по-домашнему с говядиной	250	16,0	15,0	29,0	338,0	1018,0	1008,0	32,0	2,0	0,0	37,0	394/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	98,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773/тк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,00
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
<b>итого</b>	<b>710</b>	<b>23,0</b>	<b>22,0</b>	<b>92,0</b>	<b>697,0</b>	<b>2006,0</b>	<b>1576,0</b>	<b>89,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>50,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп карт. с макарон 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
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/тк
батон	60	5,0	2,0	33,0	140,0	188,0	59,0	10,0	1,0	0,0	0,0	880,27
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>30,0</b>	<b>31,0</b>	<b>121,0</b>	<b>840,0</b>	<b>1903,0</b>	<b>962,0</b>	<b>92,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5153,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>858,83</b>							

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.*

Исупова Л.И.