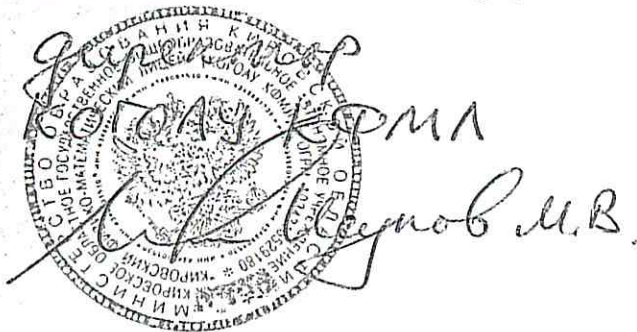


Сотласова,

директор  
Формл  
Всенов М.В.



Утверждаю:

начальник КШП  
МКУ "КП и СП"



Кораблин М.Л.  
"23" 06 2016г.

**Примерное  
двухнедельное меню  
для организованного питания учащихся  
в общеобразовательных учреждениях  
возрастной категории  
с 7 до 11 лет  
сезон: весна - лето**

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна — лето  
1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
<b>понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>										
каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33	261	1,0	0,0	134	133	0,0
Сыр порциями	30	7,0	9	0,0	108	0,0	0,0	35,0	300	0,0
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	0,00	0,00	25,00	5,0	1,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>14,0</b>	<b>22,0</b>	<b>61,0</b>	<b>495,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>219</b>	<b>442</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>										
салат из квашен.капусты зеп.луком,маслом раст.	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	0,6
суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,00	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
сосиски отварные	100	12,0	24	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211	0,0	0,0	64	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>23,0</b>	<b>37,0</b>	<b>98,2</b>	<b>813,0</b>	<b>16,2</b>	<b>0,0</b>	<b>842,0</b>	<b>919,0</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего</b>		<b>37,0</b>	<b>59,0</b>	<b>159,2</b>	<b>1308,0</b>	<b>17,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1061,0</b>	<b>761,0</b>	<b>8,6</b>
<b>вторник</b>										
<b>Завтрак</b>										
каша ячневая с маслом	200/10	3,00	12,00	11,00	259,00	1,00	0,00	146,0	122,0	0,00
ветчина порциями	30	4,00	7,00	0,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	0,00	0,0	25,0	5,00	1,00
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>11,00</b>	<b>21,00</b>	<b>52,00</b>	<b>535,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>287</b>	<b>251</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>										
салат из морск.капусты с яйцом с маслом раст.	60	3,00	9,00	0,00	91,00	0,00	0,00	28,0	11,0	1,00
борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	6,20	10,40	107,40	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00
тефтели в соусе	60/50	9,10	11,00	13,00	189,00	3,00	0,00	96,00	35	0,00
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,0	0,0	112,0	7,00	1,00
хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>21,70</b>	<b>36,20</b>	<b>94,40</b>	<b>789,40</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>434,0</b>	<b>76,0</b>	<b>5,00</b>
<b>Всего</b>		<b>40,70</b>	<b>61,20</b>	<b>155,40</b>	<b>1326,40</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>721,0</b>	<b>257,0</b>	<b>6,00</b>
<b>среда</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеница с маслом	200/10	7,0	5,0	37,0	221,0	1,0	0,0	232,0	135,0	1,0
колбаса п/к порциями	30	5,0	12,0	0,0	125,0	0,00	0,00	99,00	8,0	1,0
Кофейный напиток на молоке	200	3,0	2,0	23,0	114,0	1,00	0,00	74,00	60,0	0,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>17,0</b>	<b>20,0</b>	<b>73,0</b>	<b>529,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>430,0</b>	<b>207,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>										
рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,00	0,0	00,0	0,0	0,0
котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,00	0,00	59,20	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,00	667	76,0	1,0
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,00	87,00	4,0	0,0
напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,00	0,00	44,0	8,0	0,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>13,8</b>	<b>24,6</b>	<b>117,0</b>	<b>759,6</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>	<b>939,2</b>	<b>141,8</b>	<b>1,0</b>
<b>Всего</b>		<b>30,8</b>	<b>44,6</b>	<b>190,0</b>	<b>1288,6</b>	<b>45,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1369,2</b>	<b>348,8</b>	<b>3,0</b>

четверг										
Завтрак										
каша манная с маслом	200/10	6,0	12,0	32,0	260,0	0,0	0,0	196,0	137,0	1,0
Какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	149,0	1,00	0,00	214	123,0	1,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		12,00	17,00	71,00	478,00	1,00	0,00	435,0	264,0	2,00
Обед										
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00
котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00
зеленый горошек к гарниру	30	1,00	0,00	1,00	8,00	2,00	0,00	20,00	4,00	0,00
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,00	1,00	36,0	32,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
		29,20	23,30	108,60	802,80	3,00	1,00	756,54	89,1	2,00
Всего		41,20	40,30	179,60	1280,80	4,00	1,00	1191,54	353,1	4,00
пятница										
Завтрак										
каша Дружба с маслом	200/10	6,0	12,0	36,0	276,0	1,0	0,0	210	134,0	1,0
Сыр порциями	20	5,0	6,0	0,0	72,0	0,00	0,00	0,00	200,0	0,0
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	0,0	0,0	25,0	5,0	1,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		13,0	19,0	64,0	474,0	1,0	0,0	260,0	343,0	2,0
Обед										
салат из свеклы с яблоками с масл.раст.	60	0,6	0,6	12	44,4	6	0	142,6	16,2	0
Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,4	2,4	16	100,0	1,00	17	479	26	1
котлета рубленая из говядины	80	11,40	12,60	12,60	214,85	3,40	0,0	101,7	37,30	1,00
капуста тушеная	150	4,00	5,00	15,00	116,00	80,00	0,0	369	93	1,0
напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		25,4	21,6	129,6	809,25	91,4	17,0	1208,5	220,5	4,0
Всего		38,4	40,6	193,6	1283,25	92,4	17,0	1468,5	563,5	6,0
суббота										
Завтрак										
Каша овсяная с маслом	200/10	7,0	14,0	31,0	278,0	1,0	0,0	282,0	146,0	2,0
яйцо вареное	1 шт	5,0	5,0	0,0	63,0	0,0	0,0	56,0	22,0	1,0
Чай с молоком	200	2,0	2,0	17,0	86	1,0	0,0	98,0	65,0	1,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		16,0	22,0	61,0	496,0	2,0	0,0	461,0	237,0	4,0
обед										
суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20	296	41	1,0
жаркое по-домашнему	200	10	22,0	24,0	338,0	0,0	29	808	25	1,0
помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8	87,0	4,0	0,0
компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		19,6	32,4	103,0	774,4	1,0	72,0	1272,0	86,0	2,0
Всего		35,6	54,4	164,0	1270,4	3,0	72,0	1733,0	323,0	6,0

используются

четверг										
<b>Завтрак</b>										
каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33,0	261,0	1,0	0,0	134,0	133,0	0,0
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	149,00	1,0	0,0	214	123,0	1,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>11,0</b>	<b>17,0</b>	<b>72,0</b>	<b>479,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>373,0</b>	<b>260,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>										
салат из свеклы с яблоками и курагой масл.раст.	60	0,6	9,0	6,0	58,8	5,4	0,0	121,2	22,2	0,6
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30	315	51	1,0
фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,45	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,00	0,00	1,0	1,0	0,0
хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>21,9</b>	<b>39,0</b>	<b>136,65</b>	<b>802,6</b>	<b>6,4</b>	<b>30,0</b>	<b>636,2</b>	<b>98,2</b>	<b>4,6</b>
<b>Всего</b>		<b>32,9</b>	<b>56,0</b>	<b>208,65</b>	<b>1281,6</b>	<b>7,4</b>	<b>30,0</b>	<b>1009,2</b>	<b>358,2</b>	<b>5,6</b>
<b>пятница</b>										
<b>Завтрак</b>										
каша манная с маслом	200/10	6,0	12,0	32,0	260,0	1,0	0,0	196,0	137,0	0,0
Сыр порционными	30	7,0	9	0,0	108	0,0	0,0	35,0	300	0,0
яйцо вареное	1 шт	5,0	5,0	00,0	63,0	0,00	0,00	56,00	22,0	1,0
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	0,0	0,0	25,0	5,0	1,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>20,0</b>	<b>32,0</b>	<b>60,0</b>	<b>557,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>337,0</b>	<b>468,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>										
рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	00,0	0,0	0,0
шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
рагу из овощей	150	3,0	6,0	16	132	3,0	28	444	49	2,0
огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
напиток из апельсина	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>24,5</b>	<b>26,8</b>	<b>114,5</b>	<b>805,5</b>	<b>19,0</b>	<b>28,0</b>	<b>668,6</b>	<b>101,3</b>	<b>2,0</b>
<b>Всего</b>		<b>44,5</b>	<b>53,8</b>	<b>174,5</b>	<b>1362,5</b>	<b>20,0</b>	<b>28,0</b>	<b>1005,3</b>	<b>1062,3</b>	<b>4,0</b>
<b>суббота</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша овсяная с маслом	200/10	7,0	14,0	31,0	278,0	1,0	0,0	282,0	146,0	2,0
Чай с молоком	200	2,0	2,0	17,0	86	1,0	0,0	98,0	65,0	1,0
батон	50	4,0	2,0	16,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>13,0</b>	<b>18,0</b>	<b>74,0</b>	<b>502,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>430,0</b>	<b>219,0</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>										
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,0	12,0	92,8	1,0	20	73,0	25,0	1,0
плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462	1,0	4	136	24,0	1,0
помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>21,4</b>	<b>32,0</b>	<b>124,0</b>	<b>814,8</b>	<b>10,0</b>	<b>24,0</b>	<b>353,0</b>	<b>65,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Всего</b>		<b>34,4</b>	<b>50,0</b>	<b>198,0</b>	<b>1316,8</b>	<b>12,0</b>	<b>24,0</b>	<b>783,0</b>	<b>284,0</b>	<b>5,0</b>

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- 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.

Допускаются замены:

1. гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп,
2. блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот,
3. блюда из котлетной массы на натуральные,
4. напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов,
5. с 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки,
6. по просьбе родителей.

главный технолог



Исупова Л.И.