

Согласовано.

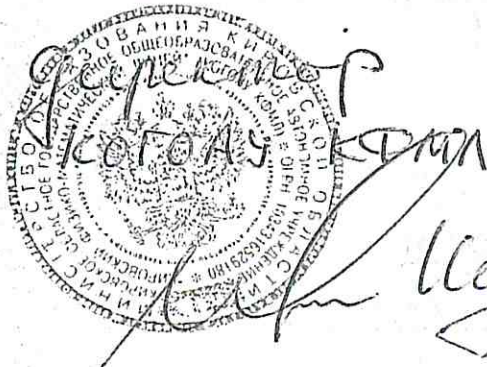
Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КП и СП"

Кораблин М.Л.

"23" 06 2016г.



Исупов М.В.



**примерное  
двухнедельное меню  
для организованного питания учащихся  
в общеобразовательных учреждениях  
возрастной категории  
с 11 лет и старше  
сезон: осень - зима**

меню с 11 лет и старше, сезон: осень — зима  
1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>16,0</b>	<b>23,0</b>	<b>74,0</b>	<b>564,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>244,0</b>	<b>446,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>										
салат из свежей капусты с маслом растительным	100	2,0	5,0	12,0	101	57	1	253	73	1,0
суп картофельный с горохом	250	6,0	5,0	20,00	148,0	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
макаронь отварные	180	3,6	6,0	43,2	253,2	0,0	0,0	76,8	240,0	1,2
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>25,6</b>	<b>41,0</b>	<b>117,2</b>	<b>937,2</b>	<b>57,0</b>	<b>1,0</b>	<b>979,2</b>	<b>398,6</b>	<b>8,8</b>
<b>Всего</b>		<b>41,6</b>	<b>64,0</b>	<b>191,2</b>	<b>1501,2</b>	<b>58,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1223,2</b>	<b>844,6</b>	<b>9,8</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	35	4,60	8,00	0,00	94,50	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>11,60</b>	<b>22,00</b>	<b>52,00</b>	<b>548,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>221,0</b>	<b>135,0</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>										
салат из свежей моркови с маслом растительным	100	1,00	5,00	16,00	112,00	8,00	4,00	172	44,0	1,00
борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,00	7,00	13,00	127,00	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	180	7,2	12,0	33,6	266,4	0,0	0,0	204,0	20,4	3,6
компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,0	0,0	112,0	7,00	1,00
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>23,30</b>	<b>35,00</b>	<b>133,60</b>	<b>945,40</b>	<b>18,00</b>	<b>4,00</b>	<b>640,0</b>	<b>118,4</b>	<b>5,60</b>
<b>Всего</b>		<b>34,90</b>	<b>57,00</b>	<b>185,60</b>	<b>1493,90</b>	<b>18,00</b>	<b>4,00</b>	<b>861,0</b>	<b>253,4</b>	<b>6,60</b>
<b>среда</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная 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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>19,0</b>	<b>21,0</b>	<b>86,0</b>	<b>598,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>455,0</b>	<b>211,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>										
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,0	8,0	17,0	150,0	0,00	0,0	00,0	0,0	0,0
котлета рыбная	100	4,0	6,4	14,4	129,6	0,00	0,00	59,20	36,8	0,0
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,8	180,0	26,4	0,00	800,4	91,2	1,2
масло сливочное	10	0,0	8,4	0,0	74,0	0,0	0,0	2,0	2,0	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>15,6</b>	<b>31,0</b>	<b>124,2</b>	<b>851,6</b>	<b>47,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1073,6</b>	<b>158,0</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>		<b>34,6</b>	<b>52,0</b>	<b>210,2</b>	<b>1449,6</b>	<b>49,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1528,6</b>	<b>369,0</b>	<b>3,2</b>

июль 2016 г.мг

четверг										
<b>Завтрак</b>										
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>14,00</b>	<b>18,00</b>	<b>84,00</b>	<b>547,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>460,0</b>	<b>268,0</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>										
редис со свежими огурцами маслом растительн.	100	1,20	12,80	1,80	125,40	9,00	0,00	103,2	21,60	0,60
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,00	8,00	9,00	120,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00
котлета рубленая из птицы	100	22,00	8,00	18,00	230,00	0,00	0,00	748,00	42,00	0,00
рис отварной	180	4,80	7,20	46,80	274,80	0,00	0,00	66,00	13,20	1,20
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,00	1,00	36,0	32,0	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>33,00</b>	<b>36,80</b>	<b>118,60</b>	<b>933,20</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</b>	<b>976,2</b>	<b>80,8</b>	<b>2,80</b>
<b>Всего</b>		<b>47,00</b>	<b>54,80</b>	<b>202,60</b>	<b>1480,20</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1436,2</b>	<b>348,8</b>	<b>4,80</b>
пятница										
<b>Завтрак</b>										
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>15,0</b>	<b>20,0</b>	<b>77,0</b>	<b>543,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>285,0</b>	<b>347,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>										
салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0	12	0	108	0	0	0	3,6	0
суп картофельный с домашней лапшой	250	3,0	3,0	20,0	125,0	1,00	17	479	26	1
котлета рубленая из говядины	100	17,30	16,00	18,70	290,70	3,00	0,0	72,0	642,70	0,00
капуста тушеная	180	4,00	5,00	18,00	132,00	96,00	0,0	442,8	111,6	1,2
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
<b>итого</b>		<b>29,3</b>	<b>36,0</b>	<b>117,7</b>	<b>920,7</b>	<b>101,0</b>	<b>17,0</b>	<b>1084,8</b>	<b>827,9</b>	<b>3,2</b>
<b>Всего</b>		<b>44,3</b>	<b>56,0</b>	<b>194,7</b>	<b>1463,7</b>	<b>102,0</b>	<b>17,0</b>	<b>1389,8</b>	<b>1174,9</b>	<b>5,2</b>
суббота										
<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
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>18,0</b>	<b>23,0</b>	<b>74,0</b>	<b>565,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>486,0</b>	<b>241,0</b>	<b>4,0</b>
<b>обед</b>										
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>22,0</b>	<b>32,0</b>	<b>118,0</b>	<b>863,0</b>	<b>1,0</b>	<b>72,0</b>	<b>1297,0</b>	<b>90,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Всего</b>		<b>40,0</b>	<b>55,0</b>	<b>192,0</b>	<b>1428,0</b>	<b>3,0</b>	<b>72,0</b>	<b>1783,0</b>	<b>331,0</b>	<b>6,0</b>

исход 2016-дт.квт

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>2 неделя</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша пшенная с маслом	200/15	7,0	9,0	37,0	266,0	1,0	0,0	233,0	136,0	1,0
ветчина порциями	30	4,00	7,00	0,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>15,0</b>	<b>18,0</b>	<b>78,0</b>	<b>542,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>308,0</b>	<b>149,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>										
суп овощной со сметаной	250/10	2,0	7,0	11,0	126,0	0,0	0,0	0,0	00	0,0
котлета Рябушка (из птицы)	100	22,7	10,7	18,7	262,7	1,2	0,0	88,0	46,7	1,3
макароны отварные	180	4,80	7,20	46,80	274,80	0,00	0,00	66,00	13,20	1,20
масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>33,5</b>	<b>30,9</b>	<b>125,5</b>	<b>920,5</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>270,0</b>	<b>82,9</b>	<b>2,5</b>
<b>Всего</b>		<b>48,5</b>	<b>48,9</b>	<b>203,5</b>	<b>1462,5</b>	<b>11,2</b>	<b>0,0</b>	<b>578,0</b>	<b>231,9</b>	<b>4,5</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
Сыр порциями	20	5,0	6,0	0,0	72,0	0,00	0,00	23,00	200,0	0,0
Чай с молоком	200	2,00	2,00	17,00	86,00	1,00	0,0	98,0	65,00	0,00
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>14,0</b>	<b>22,0</b>	<b>54,0</b>	<b>555,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>317,0</b>	<b>395,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>										
салат весенний (из св.капусты) с масл.растител.	100	1,0	5,0	9,0	87,0	0,0	29	163,0	40,0	1,0
борщ сибирский со сметаной	250/10	2,00	6,00	13,00	122,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,0
биточек рубленый из говядины	100	17,30	16,00	18,70	290,70	3,00	0,0	72,0	642,70	0,00
рис отварной	180	16,8	7,2	37,2	267,6	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8
напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
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>39,1</b>	<b>35,20</b>	<b>109,9</b>	<b>903,3</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>787,0</b>	<b>764,7</b>	<b>5,8</b>
<b>Всего</b>		<b>53,1</b>	<b>86,2</b>	<b>227,9</b>	<b>1458,3</b>	<b>0,0</b>	<b>29,0</b>	<b>1104,0</b>	<b>1159,7</b>	<b>6,8</b>
<b>среда</b>										
<b>Завтрак</b>										
каша Дружба с маслом	200/10	6,0	12,0	35,0	276,0	0,0	1	208	133	1,0
масло сливочное порциями	20	0,0	17,0	0,0	150,0	0,00	0,00	3,00	2,0	0,0
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>11,0</b>	<b>32,0</b>	<b>71,0</b>	<b>609,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>310,0</b>	<b>199,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>										
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
шницель рыбный	100	4,0	10,7	9,4	152,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре	180	3,6	6,0	28,8	190,8	36,0	0,0	1023,6	32,4	1,2
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	0,0	87,0	4,0	0,0
компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,00	0,00	112,0	7,0	1,0
батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>15,6</b>	<b>29,9</b>	<b>120,2</b>	<b>833,8</b>	<b>51,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1304,6</b>	<b>60,4</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>		<b>26,6</b>	<b>61,9</b>	<b>191,2</b>	<b>1442,8</b>	<b>52,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1614,6</b>	<b>259,4</b>	<b>3,2</b>

меню 2016 для ссг

четверг										
Завтрак										
каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33	261	1,0	0,0	134	133	0,0
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	149,00	1,0	0,0	214	123,0	1,0
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
итого		13,0	18,0	85,0	548,0	1,0	0,0	398,0	264,0	1,0
Обед										
салат из редиса с маслом растительным	100	1,2	12,6	1,8	127,2	9,6	0,0	112,2	22,8	0,6
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	8,0	9,0	120,0	1,0	30	315	51	1,0
фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	2,0	81,0	29,0	0,0
каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,4	0,0	0,0	204,0	20,4	3,6
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
итого		23,4	45,6	107,4	933,6	10,6	32,0	741,2	130,2	5,2
Всего		36,4	63,6	192,4	1481,6	11,6	32,0	1139,2	394,2	6,2
пятница										
Завтрак										
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 порциями	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
итого		20,0	27,0	60,0	557,0	1,0	0,0	337,0	468,0	2,0
Обед										
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,0	8,0	17,0	150,0	0,0	0,0	00,0	0,0	0,0
шницель рубленый из говядины	100	17,30	16,00	18,70	290,70	3,00	0,0	72,0	642,70	0,00
рагу из овощей	180	3,6	7,2	19,2	158,4	3,6	33,6	532,8	58,8	2,4
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	25	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		28,9	32,2	124,9	914,1	22,6	33,6	771,8	732,5	2,4
Всего		48,9	59,2	184,9	1471,1	23,6	33,6	1108,8	1200,5	4,4
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
масло сливочное порциями	20	0,0	16,8	0,0	148,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
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		11,0	33,8	61,0	581,0	2,0	0,0	406,0	216,0	3,0
Обед										
Суп-лапша домашняя	250	3,0	5,0	15,0	116,0	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
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		24,0	33,0	127,0	907,0	10,0	24,0	378,0	69,0	2,0
Всего		35,0	66,8	188,0	1488,0	12,0	24,0	784,0	285,0	5,0

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. по просьбе родителей.

главный технолог

*Исупова Л.И.*

Исупова Л.И.