

Утверждаю:

начальник КШП
МКУ "КП и СП"



Корабдин М.Л.
"28" 04 2016г.



**примерное
двухнедельное меню
для организованного питания учащихся
в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории
с 7 до 11 лет
сезон: осень - зима**

меню с 7 до 11 лет, 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	Ca	Fe
понедельник										
Завтрак										
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
итого		14,0	22,0	61,0	495,0	1,0	0,0	219	442	1,0
Обед										
салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,75	0,6	151,8	463,8	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	24,0	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
итого		23,0	37,0	101,2	822,0	33,75	0,6	865,2	749,4	8,2
Всего		37,0	59,0	162,2	1317,0	34,75	0,6	1084,2	1191,4	9,2
вторник										
Завтрак										
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
итого		11,00	21,00	52,00	535,00	0,00	0,00	287	251	1,00
Обед										
салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,60	3,00	3,60	67,20	4,80	2,40	103,2	26,4	0,60
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
итого		19,30	30,20	98,00	765,00	14,80	2,40	509,2	91,4	4,60
Всего		30,30	51,20	150,00	1300,00	14,80	2,40	796,2	342,4	5,60
среда										
Завтрак										
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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		17,0	20,0	73,0	529,0	2,0	0,0	430,0	207,0	2,0
Обед										
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
итого		13,8	24,6	117,0	759,6	35,0	0,0	939,2	141,8	1,0
Всего		30,8	44,6	190,0	1288,6	37,0	0,0	1369,2	348,8	3,0

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	214,0	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										
редис со свежими огурцами маслом растительн.	60	0,72	7,56	1,08	64,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36
Ши 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
комлот 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
итого		28,92	26,86	108,68	821,80	6,40	1,00	797,96	97,56	2,36
Всего		34,92	43,86	179,68	1299,80	7,40	1,00	1232,96	361,56	4,36
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 свежих огурцов с маслом растительным	60	0	7,2	0	64,8	0	0	0	2,16	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
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
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
итого		22,8	31,4	104,6	797,65	85,4	17,0	1041,7	203,46	4,0
Всего		35,8	50,4	168,6	1271,65	86,0	17,0	1301,7	546,46	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя										
понедельник										
Завтрак										
Каша пшенная с маслом	200/10	7,0	5,0	37,0	221,0	1,0	0,0	232,0	135,0	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	25	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0
итого		15,0	14,0	78,0	497,0	1,0	0,0	307,0	148,0	2,0
Обед										
салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
суп овощной со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
макароны отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
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
итого		17,6	33,4	115,0	803,2	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6
Всего		32,6	47,4	193,0	1300,2	8,0	4,8	592,8	289,6	3,6
вторник										
Завтрак										
каша ячневая с маслом	200/10	3,00	12,00	11,00	259,00	1,00	0,00	146,0	122,0	0,00
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	2,00	2,00	17,00	86,00	1,00	0,0	98,0	65,00	0,00
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		7,0	31,8	41,0	562,0	1,0	0,0	270,0	192,0	1,0
Обед										
салат весенний (из св.капусты) с масл.растител.	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
борщ сибирский со сметаной	200/10	1,60	5,40	10,40	103,40	0,00	0,0	0,0	0,00	0,0
биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		34,1	29,20	105,7	807,1	0	17,4	642,8	611,3	4,6
Всего		41,1	61,0	146,7	1369,1	1,0	17,4	912,8	803,3	5,6
среда										
Завтрак										
каша Дружба с маслом	200/10	6,0	12,0	35,0	276,0	0,0	1	208	133	1,0
Сыр порциями	30	7,0	9	0,0	108	0,0	0,0	35,0	300	0,0
Кфейный 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
итого		18,0	24,0	71,0	567,0	1,0	1,0	342,0	497,0	1,0
Обед										
суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
шницель рыбный	80	3,2	8,48	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	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	0,0	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
итого		13,8	25,7	111,5	752,0	45,0	0,0	1134,0	55,0	2,0
Всего		31,8	49,7	182,5	1319,0	46,0	1,0	1476,0	552,0	3,0

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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		11,0	17,0	72,0	479,0	1,0	0,0	373,0	260,0	1,0
Обед										
салат из редиса с маслом растительным	60	0,7	7,6	1,1	76,3	5,8	0,0	67,3	13,7	0,4
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	28,5	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
итого		22,0	37,6	99,8	820,0	6,8	30,0	581,3	89,7	4,4
Всего		33,0	54,6	171,8	1299,0	7,8	30,0	954,3	349,7	5,4
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	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 апельсинов	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
итого		24,5	26,8	114,5	805,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0
Всего		44,5	53,8	174,5	1362,5	20,0	28,0	1005,6	1062,3	4,0
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
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	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
итого		21,4	32,0	124,0	814,8	10,0	24,0	378,0	69,0	2,0
Всего		32,4	65,8	185,0	1395,8	12,0	24,0	784,0	285,0	5,0

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рециен "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.

Допускаются замены:

- изделий или круп,
- 2 блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот,
- 3 блюда из котлетной массы на натуральные, других продуктов,
- 5 по просьбе родителей.

главный технолог



Исупова Л.И.