

Согласовано:



И. В. Исаев

12.04.2021 г.

Утверждаю:

начальник КШП



Кораблин М. С.

12.04.2021 г.

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет

меню с 7 до 11 лет

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												
каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33,0	261,0	366,0	134,0	133,0	0,0	1,0	1,0	262/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0	23/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01ттк
итого	500	18,0	26,0	74,0	600,0	858,0	255,0	546,0	1,0	1,0	2,0	
Обед												
суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,00	118,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	139/4
котлета рубленая из птицы	90	16,0	17,0	9,0	250,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	498/4
рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,0	55,0	11,0	1,0	0,0	0,0	273/96
компот 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
итого	715	32,0	29,0	135,0	926,0	2371,0	771,0	134,0	6,0	0,0	2,0	
Всего	1215	50,0	55,0	209,0	1526,0	3229,0	1036,0	680,0	7,0	1,0	4,0	
вторник												
Завтрак												
каша ячневая с маслом	200/10	3,00	12,00	11,00	250,00	360,00	146,00	122,00	0,00	0,00	1,00	257/96
яйцо вареное	1шт(40)	7,00	5,00	0,00	63,00	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	30/97
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	45	3,0	1,0	24,0	110,0	141,0	44,0	8,0	0,0	0,0	0,0	880.03
итого	502	13,00	18,00	50,00	480,00	556,00	271,00	167,00	2,00	0,00	1,00	
Обед												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,00	6,00	10,00	107,00	484,00	276,00	42,00	1,00	0,00	0,00	110/4
зразы ленивые	90	10,00	25,00	23,00	240,00	624,00	272,00	45,00	2,00	0,00	3,00	300.06/ттк
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	455/96
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190ттк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02ттк
итого	725	33,00	38,00	134,00	892,0	2068,00	1198,00	176,00	10,00	0,00	7,00	
Всего	1227	46,00	56,00	184,00	1372,00	2624,00	1469,00	333,00	12,00	0,00	8,00	
среда												
Завтрак												
Каша пшеничная с маслом	200/10	7,0	5,0	37,0	221,0	365,0	233,0	136,0	1,0	0,0	1,0	262/96
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,0	14,0	14,0	143,0	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	¾
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01ттк
итого	505	24,0	23,0	100,0	616,0	754,0	400,0	359,0	1,0	0,0	2,0	
Обед												
суп крестьянский со сметаной	200/15	2,0	8,0	9,0	102,0	484,0	276,0	42,0	1,0	0,0	0,0	134/4
котлета из рыбы	90	10,0	9,0	2,0	165,0	597,0	66,0	37,0	1,0	0,0	0,0	394/96
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	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96
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
итого	705	22,0	23,0	85,0	718,0	2529,0	1243,0	114,0	3,0	0,0	30,0	
Всего	1210	46,0	46,0	185,0	1334,0	3283,0	1643,0	473,0	4,0	0,0	32,0	

четверг												
Завтрак												
каша манная с маслом	200/10	9,0	12,0	32,0	260,0	364,0	196,0	137,0	1,0	0,0	1,0	262/96
Сыр порциями	20	5,0	6,0	0,0	72,0	164,0	23,0	200,0	0,0	0,0	0,0	29/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
итого	505	20,00	20,00	87,00	595,00	763,00	318,00	355,00	3,00	0,00	1,00	
Обед												
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,00	7,00	7,00	101,00	482,00	250,00	42,00	1,00	0,00	2,00	120/96
котлета домашняя	90	13,00	21,00	11,00	281,00	624,00	228,00	15,00	2,00	0,00	3,00	476/97
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/ттк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35/ттк
хлеб ржаной	25	3,0	0,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02ттк
итого	700	25,00	39,00	95,00	854,00	2054,00	815,00	95,00	8,00	0,00	5,00	
Всего	1205	45,00	59,00	182,00	1449,00	2817,00	1133,00	450,00	11,00	0,00	6,00	
пятница												
Завтрак												
каша Дружба с маслом	200/10	6,0	12,0	35,0	276,0	365,0	208,0	133,0	1,0	0,0	0,0	311/4
яйцо вареное	1шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01ттк
итого	500	21,0	23,0	87,0	618,0	633,0	528,0	286,0	3,0	0,0	1,0	
Обед												
суп карт.с макаронными 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 пионер	90	12,00	24,00	2,00	266,00	320,00	163,00	17,00	1,00	0,00	1,00	172.08
капуста тушеная	150	4,00	5,00	15,00	116,00	606,00	369,00	93,00	1,00	0,00	80,00	482/96
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	770ттк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35ттк
хлеб ржаной	40	3,0	0,0	14,0	72,0	244,0	98,0	14,0	2,0	0,0	0,0	299.08
итого	705	23,0	32,0	85,0	718,0	1735,0	1063,0	154,0	5,0	0,0	100,0	
Всего	1205	44,0	55,0	172,0	1336,0	2368,0	1591,0	440,0	3,0	0,0	101,0	
суббота												
Завтрак												
Каша овсяная с маслом	200/10	7,0	14,0	31,0	250,0	369,0	282,0	146,0	2,0	0,0	1,0	262/96
Сыр порциями	40	9,00	12,00	0,00	144,00	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	1,00	23/97
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	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01ттк
итого	500	22,0	30,0	87,0	618,0	886,0	476,0	619,0	3,0	0,0	3,0	
обед												
суп из овощей со сметаной	200/10	2,0	7,0	9,0	103,0	507,0	41,0	33,0	1,0	0,0	17,0	132/96
шницель рубленный 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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.02 ттк
итого	700	30,0	32,0	110,0	833,0	2512,0	845,0	164,0	30,0	1,0	17,0	
Всего	1200	52,0	62,0	197,0	1451,0	3398,0	1321,0	783,0	33,0	1,0	20,0	
итого за 6 дней					8468,0							
среднее значение за период					1411,3							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность								№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы									
2 неделя													
понедельник													
Завтрак													
Каша пшеничная с маслом	200/10	7,0	5,0	37,0	221,0	365,0	233,0	136,0	1,0	0,0	1,0		262/96
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,00	14,00	14,00	143,00	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	¾	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0		627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0		35.01
итого	505	21,0	21,0	92,0	559,0	730,0	351,0	304,0	2,0	0,0	1,0		
Обед													
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
биточек рубленый из свинины	90	8,0	28,0	16,0	242,0	635,0	254,0	41,0	2,0	0,0	0,0		416/96
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	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0		312
батон	60	5,0	2,0	33,0	140,0	188,0	59,0	10,0	1,0	0,0	0,0		880.25
итого	700	32,0	40,0	122,0	823,0	1893,0	1171,0	154,0	9,0	0,0	13,0		
Всего	1205	53,0	61,0	214,0	1382,0	2623,0	1522,0	458,0	11,0	0,0	14,0		
вторник													
Завтрак													
каша ячневая с маслом	200/10	3,00	12,00	11,00	250,00	360,00	146,00	122,00	0,00	0,00	0,00		257/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0		23/97
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	0,00	0,00	1,00		685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0		35.01ттк
итого	500	18,0	28,0	67,0	618,0	877,0	340,0	595,0	0,0	0,0	2,0		
Обед													
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,00	6,00	10,00	107,00	484,00	276,00	42,00	1,00	0,00	0,00		110/4
котлета рубленая из говядины	90	15,0	17,0	16,0	280,0	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 лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0		312.01ттк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0		35.ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0		299
итого	700	27,0	35,00	107,0	859,0	2074	895,0	128,0	8,0	0,0	6,0		
Всего	1200	45,0	63,0	174,0	1477,0	2951,0	1235,0	723,0	8,0	0,0	8,0		
среда													
Завтрак													
каша Дружба с маслом	200/10	6,0	12,0	35,0	276,0	365,0	208,0	133,0	1,0	0,0	0,0		311/4
яйцо вареное	1шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0		29/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0		692/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0		35.01
итого	500	20,0	21,0	84,0	591,0	607,0	388,0	223,0	2,0	0,0	1,0		
Обед													
суп крестьянский со сметаной	200/10	2,0	9,0	8,0	107,0	483,0	209,0	35,0	1,0	0,0	16,0		134/4
шницель из рыбы	90	10,0	9,0	2,0	165,0	597,0	66,0	37,0	1,0	0,0	0,0		324/96
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		226.01ттк
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		588/96
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
итого	700	22,0	24,0	84,0	723,0	2528,0	1176,0	107,0	3,0	0,0	46,0		
Всего	1200	42,0	45,0	108,0	1314,0	3135,0	1564,0	330,0	5,0	0,0	47,0		

четверг												
Завтрак												
каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33,0	261,0	366,0	134,0	133,0	0,0	1,0	1,0	262/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0	23/97
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,00	0,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
итого	500	18,0	26,0	74,0	600,0	858,0	255,0	546,0	1,0	1,0	2,0	
Обед												
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,0	7,0	7,0	101,0	482,0	250,0	42,0	1,0	0,0	2,0	120/96
биточек рубленый из птицы	90	16,0	17,0	14,0	281,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	498/4
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
компот 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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	267,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
итого	700	27,0	32,0	120,0	888,0	2485,0	713,0	153,0	6,0	0,0	4,0	
Всего	1200	45,0	58,0	194,0	1488,0	3343,0	968,0	699,0	7,0	1,0	6,0	
пятница												
Завтрак												
каша манная с маслом	200/10	9,0	12,0	32,0	260,0	364,0	196,0	137,0	1,0	0,0	1,0	262/96
яйцо вареное	1шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01ттк
итого	500	24,0	23,0	84,0	602,0	632,0	516,0	290,0	3,0	0,0	2,0	
Обед												
рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,0	7,0	14,0	126,0	500,0	395,0	34,0	1,0	0,0	14,0	129/96
котлета домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	624,0	228,0	15,0	2,0	0,0	0,0	476/97
рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	732,0	444,0	49,0	1,0	0,0	28,0	215/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773/ттк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
итого	700	23,0	36,0	90,0	789,0	2221,0	1234,0	125,0	6,0	0,0	42,0	
Всего	1200	47,0	59,0	174,0	1391,0	2853,0	1750,0	415,0	9,0	0,0	44,0	
суббота												
Завтрак												
Каша овсяная с маслом	200/10	7,0	14,0	31,0	250,0	369,0	282,0	146,0	2,0	0,0	1,0	262/96
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,0	14,0	14,0	143,0	201,0	43,0	155,0	0,00	0,0	0,0	3/4
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	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
итого	505	23,0	32,0	101,0	617,0	759,0	473,0	374,0	3,0	0,0	2,0	
Обед												
суп карт.с макаронными 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	190ттк
батон	60	5,0	2,0	33,0	140,0	188,0	59,0	10,0	1,0	0,0	0,0	880.25
итого	700	30,0	31,0	121,0	840,0	1903,0	962,0	92,0	8,0	0,0	17,0	
Всего	1205	53,0	63,0	222,0	1457,0	2662,0	1435,0	466,0	11,0	0,0	19,0	
итого за 6 дней					8509,0							
среднее значение за период					1418,2							

Примечание:

Для приготовления блюда используются:

- соль йодированная

- 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.

главный технолог

Исупова Л.И.