

**Согласовано:**

  
\_\_\_\_\_  
"10" 2022г.  


**Утверждаю:**

начальник КШП

МКУ "КП и СП"

  
\_\_\_\_\_  
Кораблин М.Л.

14.04.2022г.

**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
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
рожики 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	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>32,0</b>	<b>29,0</b>	<b>135,0</b>	<b>926,0</b>	<b>2371,0</b>	<b>771,0</b>	<b>134,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,0	6,0	10,0	107,0	484,0	276,0	42,0	1,0	0,0	0,0	110/4
зразы ленивые	90	10,0	25,0	23,0	240,0	624,0	272,0	45,0	2,0	0,0	3,0	300,08
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	465/96
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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35/тк
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>32,0</b>	<b>39,0</b>	<b>120,0</b>	<b>835,0</b>	<b>2068,0</b>	<b>1198,0</b>	<b>176,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп крестьянский со сметаной	200/10	2,0	9,0	8,0	107,0	484,0	276,0	42,0	1,0	0,0	0,0	134/4
котлета из рыбы	90	10,0	9,0	2,0	185,0	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	226,01
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	892,01
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>22,0</b>	<b>24,0</b>	<b>84,0</b>	<b>723,0</b>	<b>2529,0</b>	<b>1243,0</b>	<b>114,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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
котлета домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	624,0	228,0	15,0	2,0	0,0	3,0	476/97
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 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	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35/тк
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>25,0</b>	<b>40,0</b>	<b>95,0</b>	<b>654,0</b>	<b>2054,0</b>	<b>815,0</b>	<b>95,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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
котлета Московская с курицей	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379,14
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	465/96
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	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35/тк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02тк
<b>итого</b>	<b>715</b>	<b>36,0</b>	<b>26,0</b>	<b>127,0</b>	<b>883,0</b>	<b>2076,0</b>	<b>1179,0</b>	<b>129,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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 рубленый из говядины	90	10,0	17,0	16,0	250,0	640,0	262,0	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
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	35,01
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>30,0</b>	<b>32,0</b>	<b>110,0</b>	<b>833,0</b>	<b>2512,0</b>	<b>845,0</b>	<b>164,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5054,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>842,33</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	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	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>33,0</b>	<b>40,0</b>	<b>129,0</b>	<b>889,0</b>	<b>1939,0</b>	<b>1186,0</b>	<b>157,0</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 со сметаной	200/10	1,0	6,0	10,0	107,0	484,0	276,0	42,0	1,0	0,0	0,0	110/4
котлета семейная из говядины	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	353,0	26,0	2,0	0,0	7,0	366.13
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	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	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	299.02ттк
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>24,0</b>	<b>32,0</b>	<b>102,0</b>	<b>800,0</b>	<b>2024,0</b>	<b>966,0</b>	<b>112,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп крестьянский со сметаной	200/10	2,0	9,0	6,0	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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>22,0</b>	<b>24,0</b>	<b>84,0</b>	<b>723,0</b>	<b>2528,0</b>	<b>1176,0</b>	<b>107,0</b>	<b>3,0</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 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
котлета Рябушка	90	17,0	19,0	17,0	312,0	639,0	244,0	52,0	2,0	0,0	1,0	526.09
рожки отаарные	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	312/ттк
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	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02ттк
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>28,0</b>	<b>34,0</b>	<b>123,0</b>	<b>919,0</b>	<b>2498,0</b>	<b>725,0</b>	<b>157,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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
взрос рубленые из свинины	90	10,0	26,0	14,0	337,0	620,0	251,0	43,0	2,0	0,0	3,0	418/96
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	465/96
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	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>31,0</b>	<b>41,0</b>	<b>108,0</b>	<b>936,0</b>	<b>2073,0</b>	<b>1253,0</b>	<b>169,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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	288,0	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/ттк
батон	60	5,0	2,0	33,0	140,0	188,0	59,0	10,0	1,0	0,0	0,0	880.25
<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>5107,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>851,17</b>							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режисен "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.

главный технолог

Исупова Л.И.