

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 42
А. Сухов

«03» 02 2023 г.

Согласовано Ольга Бачева Ю.А.
председатель родительского комитета
07.02.2023

Утверждаю:

зам. директора

МКУ «КП и СП»

Габдеева Е.А.

«12» 12 2022 г.

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
первая смена

меню с 7 до 11 лет 1 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	
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета рубленая из птицы	90	16,0	17,0	9,0	250,0	646,0	232,0	46,0	1,0	0,0	1,0	495,4
макароны с сыром (рожи)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274,96
напиток из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651,96
батон	50	4,0	1,0	27,0	136,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
итого	520	31,0	33,0	101,0	826,0	1552,0	635,0	296,0	3,0	0,0	2,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
арзы ленивые (из говядины)	90	10,00	25,00	23,00	240,00	624,00	272,00	45,00	2,00	0,00	3,00	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	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190,77х
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,77х
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,0277х
итого	515	32,00	32,00	124,00	785,0	1584,0	922,0	134,0	9,0	0,0	7,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
колбаски школьные из свинины	90	13,0	34,0	10,0	401,0	516,0	248,0	14,0	2,0	0,0	0,0	358,12
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	75	6,0	2,0	38,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882,06
итого	515	25,0	41,0	96,0	913,0	2082,0	1172,0	54,0	4,0	0,0	30,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета Рябушка	90	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	0,00	1,00	526,09
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	773,77х
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,77х
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,0277х
итого	515	29,00	30,00	108,00	841,00	1587,00	581,00	90,00	7,00	0,00	1,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
завеланка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	346,00	6,00	1,00	1,00	634,05
молоко сгущенное	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201,01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629,96
батон	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880,26
итого	502	60,0	45,0	103,0	1056,0	626,0	764,0	518,0	8,0	1,0	2,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый 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
вермишель отварная	150	6,0	5,0	36,0	211,0	1006,0	64,0	20,0	1,0	0,0	0,0	273,96
компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	1,0	0,0	0,0	702,67
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	515	21,0	24,0	120,0	776,0	1906,0	752,0	91,0	27,0	0,0	0,0	
итого за 6 дней					5199,0							
среднее значение за период					866,5							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 неделя												
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из свинины	90	8,0	28,0	18,0	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	0,0	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
итого	515	28,0	36,0	113,0	771,0	1460,0	812,0	127,0	7,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета семейная из говядины	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	363,0	29,0	2,0	0,0	7,0	386.13
каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	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	0,0	312.01ттк
батон	25	2,00	1,00	13,00	89,00	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	18,0	2,0	0,0	0,0	296.02ттк
итого	515	24,0	25,0	106,0	750,0	1540,0	590,0	70,0	7,0	0,0	7,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
брызги школьные (из говядины)	90	13,0	16,0	13,0	248,0	613,0	252,0	24,0	2,0	0,0	2,0	175/15
люре 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	75	6,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882.06
итого	515	25,0	23,0	99,0	760,0	2177,0	1178,0	64,0	4,0	0,0	32,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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
макарон с сыром (рожки)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	147,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/96
напиток из жураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	65/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	89,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	18,00	2,00	0,00	0,00	99.02
итого	520	32,0	34,0	103,0	875,0	1181,0	726,0	310,0	5,0	0,0	2,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка творожная	180	51,0	39,0	24,0	856,0	357,0	402,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634.05
молоко сгущенное	50	4,0	4,0	28,0	164,0	85,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201.01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880.28
итого	502	60,0	45,0	103,0	1056,0	626,0	764,0	518,0	8,0	1,0	2,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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	8,0	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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02
итого	515	29,0	29,0	111,0	807,0	1464,0	596,0	76,0	7,0	0,0	4,0	
итого за 6 дней					5019,0							
среднее значение за период					836,5							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- реципен "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

ИСУЛОВА

Исулова Л.И.