

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 42
А. Суховий

"03" 02 2023г.

Утверждаю:

зам. директора

МКУ "КП и СП"

Габдеева Е.А.

"12" 12 2022г.

Согласовано Бачева Ю А
председатель родительского комитета
07.02.2023

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	
понедельник													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	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	138/4
	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
	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	851/66
	батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
	итого	720	36,0	37,0	117,0	946,0	2031,0	1009,0	328,0	6,0	0,0	2,0	
вторник													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	борщ с капустой и картофелем	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	284,0	33,0	1,0	0,0	16,0	116/4
	сметана	10	0,0	2,0	0,0	18,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	829
	зразы ленивые	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	465/66
	напиток из яблок	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190/тк
	батон	25	2,00	1,00	13,00	89,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	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
	итого	700	32,00	38,00	120,00	822,0	2068,0	1198,0	176,0	8,0	0,0	23,0	
среда													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	134/4
	сметана	10	0,0	2,0	0,0	18,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	829
	колбасы школьные из свинины	90	13,0	34,0	10,0	401,0	518,0	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	228,01
	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	588/66
	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	25,0	48,0	92,0	946,0	2449,0	1358,0	84,0	4,0	0,0	48,0	
четверг													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	0,00	24,00	120/66
	сметана	10	0,0	2,0	0,0	18,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	829
	котлета Рябушка	90	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	0,00	1,00	528,09
	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/тк
	батон	25	2,0	1,0	13,0	89,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	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
	итого	700	29,0	37,0	101,0	885,0	2069,0	831,0	132,0	8,0	0,0	25,0	
пятница													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	суп карт с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,00	2,00	17,00	96,00	485,00	381,00	19,00	1,00	0,00	13,00	140/4
	жаркое по-домашнему со свиной	300	15,00	33,00	35,00	508,00	1222,00	1215,00	38,00	2,00	0,00	44,00	394/66
	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	2,00	1,00	13,00	89,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	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
	итого	750	22,0	37,0	105,0	857,0	2074,0	1763,0	84,0	3,0	0,0	63,0	
суббота													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	суп из овощей	200	2,0	4,0	9,0	74,0	503,0	293,0	24,0	1,0	0,0	17,0	132/66
	сметана	10	0,0	2,0	0,0	18,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	829
	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	5,0	5,0	36,0	211,0	1008,0	84,0	20,0	1,0	0,0	0,0	273/98
	комлот 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	28,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
	итого	700	21,0	30,0	118,0	798,0	2342,0	733,0	119,0	27,0	0,0	17,0	
	итого за 6 дней					6264,0							
	среднее значение за период					875,7							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 недели												
понеделник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
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	835,0	254,0	41,0	2,0	0,0	0,0	416/96
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 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
итого	715	33,0	40,0	129,0	889,0	1939,0	1186,0	187,0	9,0	0,0	13,0	
вторник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
борщ с капустой и картофелем	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	33,0	1,0	0,0	16,0	110/4
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
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	312,01тк
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	299,02тк
итого	700	24,0	31,0	102,0	787,0	2024,0	966,0	112,0	8,0	0,0	29,0	
среда												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	134/4
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
дрозды 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
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	226,01тк
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	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	9,0	0,0	0,0	0,0	882,01
батон оздоровительный	700	25,0	30,0	95,0	793,0	2544,0	1362,0	94,0	4,0	0,0	48,0	
итого	700	25,0	30,0	95,0	793,0	2544,0	1362,0	94,0	4,0	0,0	48,0	
четверг												
Обед 1-4 классы 2 смена												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,0	4,0	7,0	85,0	478,0	238,0	33,0	1,0	0,0	24,0	120/96
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
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
макароны с сыром (рожки)	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	0,0	0,0	0,0	851/96
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	299,02тк
итого	730	33,0	40,0	115,0	975,0	2243,0	978,0	352,0	6,0	0,0	26,0	
пятница												
Обед 1-4 классы 2 смена												
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,0	4,0	17,0	118,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
котлета Московская (к)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379,14
капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	118,0	606,0	369,0	93,0	1,0	0,0	80,0	482/96
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/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
итого	700	25,0	30,0	93,0	752,0	2384,0	1225,0	173,0	5,0	0,0	98,0	
суббота												
Обед 1-4 классы 2 смена												
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	258,0	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/тк
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	5,0	0,0	17,0	
итого за 8 дней					5037,0							
среднее значение за период					839,5							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рапидин "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.

Исупова Л.И.