

Согласовано:

Утверждаю:

Рей А. Т. Ковалева



2025г.

директор



Ситников Д.Н.

“18” *сер* 2025г

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

1 неделя

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 г /Гр/	90	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	66,0	38,0	1,0	0,0	0,0	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
Масло сливочное (I)	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
Батон 2*25 г (I)	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	29,0	23,0	109,0	765,0	1772,0	438,0	83,0	3,0	0,0	1,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Зразы рубленые из свинины 90 г	90	10,0	26,0	14,0	337,0	620,0	251,0	43,0	2,0	0,0	3,0	175.17
Рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	2,00	0,00	0,00	465/96
Масло сливочное (I)	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	574.12
Напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	25,00	1,00	0,00	1,00	651/96
Батон 25 г (I)	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.
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	500	30,00	42,00	102,00	905,0	1577,0	1098,0	154,0	7,0	0,0	4,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Мясные ежики (С)	90	10,0	29,0	12,0	350,0	504,0	225,0	18,0	1,0	0,0	3,0	377.11
Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226.01
Масло сливочное (I)	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	574.12
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 г	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	882.01
итого	500	20,0	43,0	86,0	876,0	1953,0	1128,0	54,0	2,0	0,0	33,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Котлета Рябушка 90 г /Гр/	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
Масло сливочное 5 г (I)	5	0,00	4,00	0,00	37,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	613.
Напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190,
Батон 35 г	35	3,00	1,00	19,00	97,00	109,00	35,00	6,00	0,00	0,00	0,00	880.3
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	505	31,00	35,00	107,00	864,00	1625,00	635,00	96,00	6,00	0,00	5,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Запеканка творожная 180 г	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634.05
Молоко сгущенное порционное 50 г	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 (I)	207	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
Батон 65 г	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 свинины 90 г	90	12,0	28,0	16,0	364,0	1153,0	64,0	43,0	2,0	0,0	0,0	416/96
Пюре гороховое по-домашнему	150	14,0	6,0	31,0	233,0	1178,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	284,0
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 г	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
итого	500	31,0	36,0	106,0	863,0	2522,0	607,0	126,0	7,0	5,0	13,0	
итого за 6 дней					5329,0							
среднее значение за период					888,2							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 неделя												
понеделник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Котлета Домашняя С 90 г	90	11,0	28,0	11,0	339,0	623,0	213,0	14,0	1,0	0,0	0,0	379.17
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
Масло сливочное (I)	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	0,0	0,0	0,0	702/97
Батон 2*25 г (I)	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	29,0	44,0	96,0	884,0	1399,0	737,0	104,0	5,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Зразы Ленивые 90 г (С)	90	10,0	25,0	14,0	324,0	621,0	254,0	44,0	2,0	0,0	3,0	300.06
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
Масло сливочное 15 г	15	0,0	12,0	0,0	112,0	1,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312.01
Батон 25 г (I)	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.
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	505	21,0	49,0	97,0	912,0	1573,0	610,0	91,0	7,0	0,0	16,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Котлета из горбуши 90 г	90	15,0	11,0	16,0	224,0	597,0	66,0	37,0	1,0	0,0	0,0	324/96
Пюре картофельное по-домашнему 150 г	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 60 г	60	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69.13
итого	500	28,0	18,0	115,0	799,0	2278,0	1014,0	81,0	3,0	0,0	30,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Шницель по-Кукарски 90г/Гр/	90	14,0	17,0	13,0	264,0	598,0	198,0	32,0	1,0	0,00	0,0	474.02
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
Масло сливочное (I)	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12
Напиток из кураги	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 г (I)	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.
Хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	99.02
итого	500	24,0	33,0	109,0	838,0	1975,0	660,0	89,0	5,0	0,0	1,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
Запеканка творожная 180 г	180	51,0	39,0	24,0	656,0	357,0	492,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634.05
Молоко сгущенное порционное 50 г	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 (I)	207	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
Батон 65 г	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												
Котлета Московская 90 г (К)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379/14
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 г	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
итого	500	27,0	29,0	100,0	753,0	1414,0	490,0	49,0	6,0	5,0	5,0	
итого за 6 дней					5242,0							
среднее значение за период					873,7							

Примечание:

Для приготовления блюд 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.

начальник КШП

Миргородская Е.Г.

заместитель директора

Шуплецов В.В.