

№ 5. Колосово

“ 24 ” 01 2025г.

МБОУ ХТЛ

И.О. директора
МКУ «КП и СГТ»
Шуплецов В.В.
2025г

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

меню с 7 до 11 лет 2 смена

1 неделя

1 неделя		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда			белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник													
Обед 1-4 классы 2 смена													
суп карт.с рыбными консервами		200	4,0	4,0	15,0	111,0	539,0	541,0	24,0	1,0	0,0	18,0	131/96
котлета рубленая из птицы		90	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	66,0	38,0	1,0	0,0	0,0	498/4
макароны с сыром		180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/96
напиток лимонный		200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312.01
батон		30	2,0	1,0	16,0	83,0	94,0	30,0	5,0	0,0	0,0	0,0	880.27
итого		700	36,0	27,0	108,0	821,0	1979,0	753,0	291,0	3,0	0,0	18,0	
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
плов из говядины		250	20,00	20,00	52,00	478,00	15,00	174,00	19,00	1,00	0,00	5,00	403/96
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	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тпк
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		710	27,00	27,00	119,00	842,0	867,0	855,0	106,0	3,0	0,0	22,0	
среда													
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
мясные ежики (с)		90	10,0	29,0	12,0	350,0	504,0	275,0	18,0	1,0	0,0	3,0	377.11
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
масло сливочное		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	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	47,0	102,0	994,0	2432,0	1552,0	84,0	4,0	0,0	33,0	
четверг													
Обед 1-4 классы 2 смена													
суп крестьянский с рисом		200	2,00	4,00	12,00	91,00	477,00	196,00	25,00	0,00	0,00	16,00	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
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 яблочный		200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190
батон		25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тпк
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	32,0	37,0	113,0	906,0	2075,0	832,0	127,0	8,0	0,0	21,0	
пятница													
Обед 1-4 классы 2 смена													
рассольник ленинградский с перловой крупой		200	2,0	4,0	17,0	116,0	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
запеканка творожная		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		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	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	880.28
итого		712	62,0	51,0	120,0	1188,0	1403,0	1264,0	553,0	9,0	1,0	19,0	
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	132/96
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 свинины		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		50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
итого		700	32,0	42,0	108,0	925,0	3004,0	903,0	157,0	7,0	0,0	30,0	
итого за 6 дней						5676,0							
среднее значение за период						946,0							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		На рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 неделя												
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	139/4
Котлета домашняя (с)	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	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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
итого	700	34,0	48,0	112,0	1002,0	1878,0	1111,0	134,0	7,0	0,0	0,0	
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
гуляш из говядины	90/75	26,0	28,0	5,0	379,0	361,0	506,0	21,0	4,0	0,0	4,0	401/96
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 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	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тتك
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02тتك
итого	775	38,0	45,0	98,0	949,0	1796,0	1136,0	108,0	10,0	0,0	33,0	
среда												
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	132/96
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629
кнели студенческие из горбуши	90	16,0	8,0	6,0	166,0	455,0	41,0	28,0	0,0	0,0	0,0	729.03
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	226.01тتك
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	28,0	20,0	89,0	707,0	2410,0	1247,0	96,0	2,0	0,0	47,0	
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
шницель по-кукарски	90	14,0	17,0	13,0	264,0	598,0	198,0	32,0	1,0	0,0	0,0	474,0
макароны с сыром	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	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тتك
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02тتك
итого	730	31,0	40,0	114,0	959,0	2195,0	942,0	336,0	6,0	0,0	25,0	
пятница												
Обед 1-4 классы 2 смена												
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,0	4,0	17,0	116,0	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
запеканка творожная	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	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	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	880.28
итого	712	62,0	51,0	120,0	1188,0	1403,0	1262,0	553,0	9,0	1,0	19,0	
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
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
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	190тتك
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	29,0	31,0	117,0	826,0	1899,0	871,0	68,0	7,0	0,0	18,0	
итого за 6 дней					5631,0							
среднее значение за период					938,5							

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

меч

Исупова Л.И.