

**Согласовано:**

  
\_\_\_\_\_  
ОЛЕВА Е. Е.



\_\_\_\_\_  
2022г.

**Утверждаю:**

начальник КШП

МКУ "КЦ и СП"



\_\_\_\_\_  
Кораблин М.Л.

\_\_\_\_\_  
2022г.

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

меню с 7 до 11 лет, 1-4 классы, 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	
<b>понедельник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
бифштекс новый	50	6,0	8,0	3,0	103,0	236,0	20,0	10,0	0,0	0,0	1,0	528,02
макароны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
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	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
<b>итого</b>	<b>507</b>	<b>22,0</b>	<b>24,0</b>	<b>86,0</b>	<b>646,0</b>	<b>1286,0</b>	<b>191,0</b>	<b>265,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
бутерброд с мясными кулинарными изделиями	50/30	10,0	9,0	20,0	202,0	901,0	57,0	28,0	1,0	0,0	0,0	7/97
каша ячневая	200	7,0	4,0	40,0	224,0	359,0	144,0	121,0	0,0	0,0	1,0	257/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	219,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>23,00</b>	<b>26,00</b>	<b>99,00</b>	<b>711,0</b>	<b>1390,0</b>	<b>447,0</b>	<b>277,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша пшеничная	250	7,0	5,0	37,0	221,0	364,0	232,0	135,0	1,0	0,0	1,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
запеканка черепашка	100	7,0	11,0	62,0	377,0	227,0	113,0	41,0	1,0	0,0	0,0	93,01
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,04
<b>итого</b>	<b>615</b>	<b>26,0</b>	<b>36,0</b>	<b>135,0</b>	<b>964,0</b>	<b>941,0</b>	<b>481,0</b>	<b>541,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
бутерброд с мясн.кул.издел.(биточек пионер)	50/40	13,00	12,00	27,00	270,00	445,00	202,00	24,00	1,00	0,00	1,00	35612,00
омлет натуральный	105/5	11,00	18,00	2,00	218,00	162,00	157,00	82,00	2,00	0,00	0,00	284/96
зеленый горошек порционно	50	2,0	0,0	3,0	20,0	180,0	50,0	10,0	0,0	0,0	5,0	208/04
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>32,00</b>	<b>33,00</b>	<b>89,00</b>	<b>732,00</b>	<b>969,00</b>	<b>556,00</b>	<b>189,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880,28
<b>итого</b>	<b>502</b>	<b>60,0</b>	<b>45,0</b>	<b>103,0</b>	<b>1056,0</b>	<b>626,0</b>	<b>764,0</b>	<b>518,0</b>	<b>8,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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
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/ттк
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	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>515</b>	<b>30,0</b>	<b>25,0</b>	<b>115,0</b>	<b>798,0</b>	<b>2076,0</b>	<b>828,0</b>	<b>136,0</b>	<b>30,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>4907,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>817,83</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>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
бутерброд с мясн.кул.издел.(шницель)	80/30	3,0	9,0	24,0	217,0	425,0	93,0	28,0	9,0	1,0	2,0	7/97
каша пшеничная	200	7,00	5,00	37,00	221,00	364,00	232,00	135,00	1,00	0,00	1,00	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	79,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
<b>итого</b>	<b>545</b>	<b>16,0</b>	<b>27,0</b>	<b>100,0</b>	<b>723,0</b>	<b>920,0</b>	<b>566,0</b>	<b>291,0</b>	<b>11,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
пудинг творожный с изюмом	180	28,0	17,0	42,0	443,0	116,0	346,0	250,0	2,0	0,0	1,0	296/96
джем	50	0,0	0,0	34,0	133,0	1,0	76,0	6,0	1,0	0,0	0,0	947.00
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
<b>итого</b>	<b>502</b>	<b>33,0</b>	<b>19,0</b>	<b>127,0</b>	<b>812,0</b>	<b>321,0</b>	<b>511,0</b>	<b>272,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,0	23,0	14,0	306,0	411,0	61,0	309,0	0,0	0,0	0,0	6/4
омлет натуральный с маслом	105/5	11,0	18,0	2,0	218,0	162,0	137,0	82,0	2,0	0,0	0,0	284/96
кукуруза порционно	50	2,0	1,0	11,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248/04
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	67,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	65	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	880.28
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>28,0</b>	<b>44,0</b>	<b>78,0</b>	<b>830,0</b>	<b>777,0</b>	<b>287,0</b>	<b>407,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
клецки из куриного филе	75	20,0	5,0	4,0	146,0	553,0	44,0	132,0	0,0	0,0	1,0	348.07
макароны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>36,0</b>	<b>23,0</b>	<b>88,0</b>	<b>649,0</b>	<b>1550,0</b>	<b>264,0</b>	<b>443,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
сыр порциями	20	5,0	6,0	0,0	72,0	164,0	23,0	200,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша овсяная	200	7,0	6,0	31,0	203,0	368,0	280,0	145,0	2,0	0,0	1,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,00	0,0	22/97
кекс детский	100	6,0	11,0	56,0	343,0	178,0	133,0	64,0	2,0	0,0	0,0	75
кофейный напиток	200	3,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	0,00	1,00	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>23,0</b>	<b>34,0</b>	<b>123,0</b>	<b>876,0</b>	<b>814,0</b>	<b>537,0</b>	<b>474,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
биточек рубленый из говядины	90	15,0	17,0	16,0	268,0	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	190ттк
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>515</b>	<b>29,0</b>	<b>29,0</b>	<b>111,0</b>	<b>807,0</b>	<b>1464,0</b>	<b>596,0</b>	<b>76,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>4697,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>782,83</b>							

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.*

Исупова Л.И.