

Согласовано:



“ ” 2025г.

Утверждаю:

начальник КПП
МКУ «КП и СП»



Шуплецов В.В.

“ 15 ” 12 2025г.

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

1-4 классы 2 смена

1 неделя

Вид блюда	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы						витамины					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	PP	
понедельник																		
обед																		
Первые блюда	Суп карт. с рыбными консервами 200г	200	4,20	3,58	14,88	111,02	538,97	540,60	23,93	29,74	94,60	1,01	8,11	0,11	0,10	17,85	2,09	66,02
Вторые блюда	Котлета рубленая из птицы 90 г /Тр/	90	20,00	7,00	16,00	207,00	597,00	66,00	38,00	10,00	43,00	1,42	32,68	0,11	0,15	1,42	4,67	174,31
Гарниры	Масло сливочное (I)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574
Гарниры	Рожки отварные 150 г.	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,0	0,09	0,03	0,0	0,62	229
Напитки	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	1,92	3,52	0,0	0,0	0,01	0,0	6,00	0,02	312,01
изделия	Батон 2*25 г (I)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	0,53	35,01
итого		700	32,07	26,26	120,92	855,34	2303,23	739,30	89,49	56,73	224,07	3,93	40,90	0,39	0,31	25,27	7,94	
вторник																		
обед																		
Первые блюда	Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	1,42	3,48	10,41	78,36	479,70	263,82	32,62	18,90	39,57	0,91	0,78	0,04	0,04	15,88	0,53	49,15
Первые блюда	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629
Вторые блюда	Плов из свинины 250г (пр)	250	16,02	33,59	51,76	577,04	1176,01	169,77	29,63	44,80	124,28	1,11	1,57	0,08	0,06	4,45	1,38	290,14
Напитки	Напиток из кураги	200	0,80	0,05	27,81	115,53	2,82	265,02	25,24	16,17	22,48	0,55	0,0	0,02	0,03	0,62	0,46	949
изделия	Батон 25 г (I)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35
изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
итого		710	23,51	39,89	119,89	940,96	2027,33	849,96	116,92	106,00	283,59	4,66	12,36	0,25	0,19	20,99	2,96	
среда																		
обед																		
Первые блюда	Суп картоф. с бобовыми 200 г	200	4,80	4,00	16,00	118,40	479,12	374,40	29,60	13,64	33,90	1,60	0,0	0,06	0,04	0,0	0,62	64,44
Вторые блюда	Колбаски Школьные из свинины 90 г	90	13,17	34,28	9,86	400,63	517,88	247,81	14,41	24,24	146,20	1,59	0,01	0,43	0,14	0,0	2,26	358,12
Гарниры	Масло сливочное 5 г (I)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,35	0,75	0,60	0,02	0,95	0,01	0,05	0,0	0,01	0,0	0,0	613
Гарниры	Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1213,85	853,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	30,00	1,43	226,01
Напитки	Напиток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07
изделия	Батон Оздоровительный 60 г	60	5,00	2,00	29,10	146,00	281,00	55,00	10,13	7,15	38,00	0,54	0,0	0,08	0,03	0,0	0,63	69,15
итого		705	28,82	49,41	105,31	1032,11	2492,40	1531,56	82,14	76,41	324,28	4,88	0,15	0,72	0,37	30,00	4,94	
четверг																		
обед																		
Первые блюда	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629
Первые блюда	Суп крестьянский с рисом 200г	200	1,61	4,19	11,63	91,21	477,32	196,11	25,14	16,86	28,98	0,48	0,73	0,05	0,03	16,00	0,66	61,1
Вторые блюда	Котлета Рабushка 90 г/Тр/	90	17,07	19,32	16,98	311,72	639,16	244,36	52,05	24,20	171,11	1,62	32,70	0,12	0,19	1,42	4,70	526,09
Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39	463
Гарниры	Масло сливочное (II)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574,12
Напитки	Напиток яблочный	200	2,00	0,10	27,00	111,00	6,74	70,22	4,48	2,25	2,75	0,62	0,01	0,01	0,01	4,13	0,08	190
изделия	Батон 25 г (I)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35
изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
итого		710	32,00	44,63	113,60	980,76	2075,82	833,54	129,30	208,43	510,64	7,83	43,55	0,37	0,35	21,59	7,43	

1-4 классы 2 смена

2 неделя

Вид блюда	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы						витамины					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	PP	
понедельник																		
обед																		
Первые блюда	Суп картоф. с бобовыми 200 г	200	4,80	4,00	16,00	118,40	479,12	374,40	29,60	13,64	33,90	1,60	0,0	0,06	0,04	0,0	0,62	64,44
Вторые блюда	Клецки из свинины с сыром 90 г.	90	16,73	30,50	4,59	361,66	706,16	267,66	163,96	29,77	243,69	1,85	30,27	0,42	0,22	0,90	2,11	348,1
Гарниры	Масло сливочное (I)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574
Гарниры	Рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	587,60	440,00	65,00	27,36	83,41	4,00	0,07	0,04	0,03	0,0	0,87	231
Напитки	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,17	109,25	23,55	32,45	16,30	8,40	25,80	0,65	0,0	0,03	0,02	0,0	0,10	506
изделия	Батон 2*25 г (I)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	0,53	35,01
итого		700	39,76	50,18	106,80	1024,63	1953,33	1165,21	284,42	85,50	422,49	8,60	30,45	0,62	0,34	0,90	4,24	
вторник																		
обед																		
Первые блюда	Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	1,42	3,48	10,41	78,36	479,70	263,82	32,62	18,90	39,57	0,91	0,78	0,04	0,04	15,88	0,53	49,15
Первые блюда	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629
Вторые блюда	Котлета Сибирская из свинины 90 г	90	17,41	42,95	6,03	480,28	556,76	356,47	17,41	30,62	202,45	2,17	0,0	0,62	0,17	1,10	3,10	360,12
Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39	463
Напитки	Напиток альпийский	200	0,20	0,04	25,73	99,76	3,10	44,06	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20	0,04	312
изделия	Батон 25 г (I)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35
изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
итого		700	30,30	59,24	100,08	1050,43	1991,46	985,70	104,42	217,46	552,98	8,31	10,80	0,86	0,33	30,22	5,65	
среда																		
обед																		
Первые блюда	Суп из овощей 200 г	200	1,60	3,50	9,02	73,80	502,80	293,45	24,34	17,46	42,58	0,66	0,79	0,07	0,05	17,00	0,78	58,16
Первые блюда	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629
Вторые блюда	Котлета из горбуши 90 г	90	14,79	10,93	15,96	223,64	597,14	66,11	37,45	9,56	43,38	0,50	4,56	0,05	0,05	0,02	0,40	733,16
Гарниры	Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1213,85	853,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	30,00	1,43	226,01
Напитки	Напиток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07
изделия	Батон Оздоровительный 50 г	50	4,00	2,00	24,00	122,00	234,00	46,00	8,00	6,00	32,00	0,45	0,0	0,07	0,02	0,0	0,53	882,01
итого		700	26,47	22,93	99,65	765,32	2551,99	1270,76	105,99	65,28	229,29	2,77	15,44	0,34	0,28	47,06	3,15	
четверг																		
обед																		
Первые блюда	Щи из свежей капусты и картофеля 200 г	200	1,43	4,12	7,13	85,00	477,70	238,25	33,08	16,39	36,84	0,62	0,73	0,05	0,04	24,00	0,70	46,15
Первые блюда	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629
Вторые блюда	Гуляш из куриного филе Л/р/ 90/120	210	21,66	26,08	8,52	356,01	536,74	377,49	30,02	29,39	199,44	1,90	43,20	0,13	0,18	8,29	6,87	169,25
Гарниры	Рожки отварные 150 г.	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,0	0,09	0,03	0,0	0,62	229
Напитки	Напиток из кураги	200	0,80	0,05	27,81	115,53	2,82	265,02	25,24	16,17	22,48	0,55	0,0	0,02	0,03	0,62	0,46	949
изделия	Батон 25 г (I)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35
изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
итого		820	33,16	39,02	112,37	955,57	2394,42	1087,11	128,77	96,82	403,28	6,16	53,94	0,40	0,34	32,95	9,24	

пятница																			
обед																			
Первые блюда	Рассольник Ленинградский с перл. крупой 200 г	200	1,86	3,21	13,67	93,09	618,04	388,91	20,98	20,94	59,42	0,81	16,73	0,09	0,06	13,40	0,96	56,26	
Первые блюда	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629	
Вторые блюда	Залежанка творожная 180 г	180	51,25	38,66	24,44	656,17	356,52	492,12	348,37	59,13	715,64	6,15	69,32	0,23	1,33	0,64	1,05	634,05	
Гарниры	Молоко стуженное порционное 50г	50	3,60	4,25	27,75	164,00	65,00	182,50	153,50	17,00	109,50	0,10	36,00	0,03	0,19	0,50	0,10	201,01	
Напитки	Чай с сахаром и лимоном (1)	207	0,20	0,05	15,01	57,00	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,87	0,0	0,0	0,01	0,10	0,08	685,1	
изделия	Батон 65 г	65	5,21	1,80	35,62	179,29	203,17	64,18	11,06	8,17	45,49	0,62	5,72	0,09	0,03	0,0	0,69	880,28	
итого		712	62,38	49,47	116,85	1165,75	1247,28	1164,56	547,96	110,54	944,39	8,57	137,77	0,44	1,63	14,68	2,89		
суббота																			
обед																			
Первые блюда	Суп карт. с мак. изделиями (вермишель) 200 г	200	2,26	2,32	16,70	99,04	484,85	381,11	18,78	19,51	52,16	0,83	0,76	0,09	0,05	13,20	0,97	64,45	
Вторые блюда	Котлета Московская 90 г(К)	90	14,05	16,67	11,73	254,19	635,55	190,60	18,00	17,36	126,18	1,34	22,40	0,09	0,11	1,22	4,16	379,14	
Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39	463	
Напитки	Напиток яблочный	200	2,00	0,10	27,00	111,00	6,74	70,22	4,48	2,25	2,75	0,62	0,01	0,01	0,01	4,13	0,08	190	
изделия	Батон 61 г	60	4,81	1,66	32,87	165,50	187,54	59,24	10,21	7,53	41,99	0,57	5,28	0,08	0,03	0,0	0,64	880,25	
итого		700	29,12	30,75	116,30	851,73	1897,78	871,17	68,47	185,60	431,72	6,36	28,45	0,35	0,25	18,55	7,24		
итого за 6 дней						5813,43													
среднее значение за период						968,91													

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 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.