

Согласовано:

  
и.о. директора А. Буцакова  
ООШ № 7  
г. Кирова

“ 30 ” 11 2023г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ “КИ и СИ”

  
Сунцов Ф.В.

“ 30 ” 11 2023г

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

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>												
котлета рубленая из птицы	90	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	86,0	38,0	1,0	0,0	0,0	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	1,0	0,0	1,0	651/96
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>520</b>	<b>35,0</b>	<b>23,0</b>	<b>108,0</b>	<b>785,0</b>	<b>1503,0</b>	<b>469,0</b>	<b>288,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
бразы ленивые	90	10,0	25,0	23,0	240,0	624,0	272,0	45,0	2,0	0,0	3,0	300,08
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
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190,77
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,05
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>33,00</b>	<b>33,00</b>	<b>124,00</b>	<b>797,0</b>	<b>1662,0</b>	<b>946,0</b>	<b>138,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
запеканка из печени	90	14,0	16,0	11,0	241,0	470,0	224,0	29,0	5,0	1,0	21,0	955
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	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22,97
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
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>24,0</b>	<b>30,0</b>	<b>85,0</b>	<b>767,0</b>	<b>1919,0</b>	<b>1127,0</b>	<b>65,0</b>	<b>6,0</b>	<b>1,0</b>	<b>51,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22,97
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	773/77
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/77
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	299
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>28,00</b>	<b>39,00</b>	<b>94,00</b>	<b>859,00</b>	<b>1588,00</b>	<b>583,00</b>	<b>91,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</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	0,0	0,0	284,0
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>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5062,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>843,7</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>												
котлета рубленая из говядины	90	15,0	17,0	16,0	280,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	451/4
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
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	0,0	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
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>35,0</b>	<b>25,0</b>	<b>113,0</b>	<b>809,0</b>	<b>1465,0</b>	<b>840,0</b>	<b>128,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
колбаски школьные из говядины	90	17,0	21,0	10,0	291,0	523,0	280,0	16,0	2,0	0,0	0,0	358,1
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	0,0	312,01ттк
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,05
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>30,0</b>	<b>33,0</b>	<b>105,0</b>	<b>832,0</b>	<b>1551,0</b>	<b>641,0</b>	<b>64,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
кнели студенческие	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	226,01ттк
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	75	6,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882,06
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>28,0</b>	<b>15,0</b>	<b>92,0</b>	<b>678,0</b>	<b>2019,0</b>	<b>965,0</b>	<b>68,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
биточек рубленый 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 (рожки)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	147,0	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	65/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,0
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	15,00	2,00	0,00	0,00	99,02
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>36,0</b>	<b>24,0</b>	<b>110,0</b>	<b>801,0</b>	<b>1112,0</b>	<b>560,0</b>	<b>300,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
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	26,0	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	15,0	17,0	16,0	268,0	640,0	262,0	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>4983,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>830,5</b>							

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*

Исупова Л. И.