

Согласовано:
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 60»

Чураков Е.В.
« 05 » 12 2024г



Утверждаю:

и.о. директора
«МКУ «КОИ СП»»

Шуплецов В.В.



« 05 » 12 2024г

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
первая 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	
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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
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
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	80	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
итого	500	30,0	15,0	116,0	718,0	1796,0	445,0	84,0	4,0	5,0	1,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
зразы рубленые из свинины	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
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	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	2,0	0,0	0,0	299
итого	500	31,00	34,00	108,00	858,0	1607,0	1106,0	155,0	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	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226.01
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	80	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69.13
итого	500	23,0	36,0	111,0	925,0	2185,0	1173,0	62,0	3,0	0,0	33,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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	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	500	31,00	31,00	107,00	827,00	1625,00	634,00	95,00	6,00	0,00	5,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета московская (к)	90	14,00	17,00	12,00	254,00	636,00	191,00	18,00	1,00	0,00	1,00	379.14
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	95,0	11,0	1,0	0,0	0,0	273/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773
батон	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	500	24,0	25,0	106,0	761,0	2040,0	463,0	58,0	2,0	0,0	1,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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	80	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					4952,0							
среднее значение за период					825,3							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	В	С	
2 неделя												
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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
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	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	30,0	36,0	103,0	837,0	1423,0	744,0	105,0	6,0	5,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
зразы ленивые (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
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	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	2,0	0,0	0,0	299
итого	500	22,0	37,0	103,0	828,0	1603,0	618,0	91,0	7,0	0,0	16,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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	226/01тк
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	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69/13
итого	500	29,0	15,0	105,0	741,0	2136,0	989,0	72,0	2,0	0,0	30,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
шницель по-кукарски	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
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	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	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	99/02
итого	500	25,0	25,0	115,0	791,0	2005,0	668,0	90,0	5,0	0,0	1,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленный 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
рис припущенный	150	2,0	9,0	21,0	174,0	26,0	1,0	12,0	0,0	0,0	0,0	466/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773
батон	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	500	28,0	18,0	92,0	659,0	1019,0	244,0	79,0	1,0	0,0	0,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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	190тк
батон	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					4609,0							
среднее значение за период					768,2							

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.