

**Согласовано:**



Чураков Е.В.

**Утверждаю:**



Шупленов В.В.

“ 05 ” 12 2024г

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

меню с 7 до 11 лет 2 смена

72-14

## 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>Обед 1-4 классы 2 смена</b>             |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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       |
| 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        | 0,0              | 0,0          | 24,0          | 96,0                    | 2,0           | 27,0          | 7,0          | 0,0        | 0,0        | 6,0         | 312,01      |
| батон                                      | 60         | 5,0              | 2,0          | 33,0          | 166,0                   | 188,0         | 59,0          | 10,0         | 1,0        | 5,0        | 0,0         | 880,25      |
| <b>итого</b>                               | <b>700</b> | <b>33,0</b>      | <b>19,0</b>  | <b>127,0</b>  | <b>809,0</b>            | <b>2334,0</b> | <b>748,0</b>  | <b>90,0</b>  | <b>4,0</b> | <b>5,0</b> | <b>24,0</b> |             |
| <b>вторник</b>                             |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>             |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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         |
| 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        | 4,00       | 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                                      | 25         | 2,00             | 1,00         | 13,00         | 69,00                   | 78,00         | 25,00         | 4,00         | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 35/ттк      |
| 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>700</b> | <b>31,00</b>     | <b>39,00</b> | <b>112,00</b> | <b>924,0</b>            | <b>2060,0</b> | <b>1372,0</b> | <b>195,0</b> | <b>8,0</b> | <b>0,0</b> | <b>20,0</b> |             |
| <b>среда</b>                               |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>             |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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      |
| 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       |
| <b>итого</b>                               | <b>700</b> | <b>28,0</b>      | <b>40,0</b>  | <b>127,0</b>  | <b>1043,0</b>           | <b>2664,0</b> | <b>1597,0</b> | <b>92,0</b>  | <b>5,0</b> | <b>0,0</b> | <b>33,0</b> |             |
| <b>четверг</b>                             |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>             |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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/ттк      |
| 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>700</b> | <b>32,0</b>      | <b>37,0</b>  | <b>113,0</b>  | <b>906,0</b>            | <b>2075,0</b> | <b>832,0</b>  | <b>127,0</b> | <b>8,0</b> | <b>0,0</b> | <b>21,0</b> |             |
| <b>пятница</b>                             |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>             |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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         |
| 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        | 55,0          | 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         | 311         |
| батон                                      | 25         | 2,0              | 1,0          | 13,0          | 69,0                    | 78,0          | 25,0          | 4,0          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 35          |
| 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>700</b> | <b>25,0</b>      | <b>31,0</b>  | <b>117,0</b>  | <b>865,0</b>            | <b>2786,0</b> | <b>911,0</b>  | <b>91,0</b>  | <b>5,0</b> | <b>5,0</b> | <b>18,0</b> |             |
| <b>суббота</b>                             |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>             |            |                  |              |               |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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       |
| <b>итого</b>                               | <b>700</b> | <b>32,0</b>      | <b>42,0</b>  | <b>108,0</b>  | <b>925,0</b>            | <b>3004,0</b> | <b>903,0</b>  | <b>157,0</b> | <b>7,0</b> | <b>0,0</b> | <b>30,0</b> |             |
| <b>итого за 6 дней</b>                     |            |                  |              |               | <b>5472,0</b>           |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>среднее значение за период</b>          |            |                  |              |               | <b>912,0</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>Обед 1-4 классы 2 смена</b>                |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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      |
| 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      |
| <b>итого</b>                                  | <b>700</b> | <b>35,0</b>      | <b>40,0</b> | <b>119,0</b> | <b>955,0</b>            | <b>1902,0</b> | <b>1118,0</b> | <b>135,0</b> | <b>8,0</b> | <b>5,0</b> | <b>0,0</b>  |             |
| <b>вторник</b>                                |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>                |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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         |
| 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   | 25         | 2,00             | 1,00        | 13,00        | 69,00                   | 78,00         | 25,00         | 4,00         | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 35/ттк      |
| хлеб ржаной                                   | 25         | 3,0              | 1,0         | 16,0         | 85,0                    | 287,0         | 115,0         | 16,0         | 2,0        | 0,0        | 0,0         | 299.02ттк   |
| <b>итого</b>                                  | <b>700</b> | <b>22,0</b>      | <b>42,0</b> | <b>107,0</b> | <b>894,0</b>            | <b>2056,0</b> | <b>884,0</b>  | <b>131,0</b> | <b>8,0</b> | <b>0,0</b> | <b>32,0</b> |             |
| <b>среда</b>                                  |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>                |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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        | 226.01ттк   |
| 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                         | 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>700</b> | <b>28,0</b>      | <b>20,0</b> | <b>89,0</b>  | <b>707,0</b>            | <b>2410,0</b> | <b>1247,0</b> | <b>96,0</b>  | <b>2,0</b> | <b>0,0</b> | <b>47,0</b> |             |
| <b>четверг</b>                                |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>                |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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       |
| 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         | 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/ттк      |
| хлеб ржаной                                   | 25         | 3,0              | 1,0         | 16,0         | 85,0                    | 287,0         | 115,0         | 16,0         | 2,0        | 0,0        | 0,0         | 299.02ттк   |
| <b>итого</b>                                  | <b>700</b> | <b>25,0</b>      | <b>31,0</b> | <b>116,0</b> | <b>864,0</b>            | <b>2456,0</b> | <b>908,0</b>  | <b>130,0</b> | <b>7,0</b> | <b>0,0</b> | <b>25,0</b> |             |
| <b>пятница</b>                                |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>                |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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         |
| 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       |
| 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         | 311         |
| батон   | 25         | 2,0              | 1,0         | 13,0         | 69,0                    | 78,0          | 25,0          | 4,0          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 35          |
| 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>700</b> | <b>29,0</b>      | <b>24,0</b> | <b>103,0</b> | <b>763,0</b>            | <b>1765,0</b> | <b>732,0</b>  | <b>112,0</b> | <b>4,0</b> | <b>0,0</b> | <b>17,0</b> |             |
| <b>суббота</b>                                |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>                |            |                  |             |              |                         |               |               |              |            |            |             |             |
| 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         | 190ттк      |
| батон   | 60         | 5,0              | 2,0         | 33,0         | 140,0                   | 188,0         | 59,0          | 10,0         | 1,0        | 0,0        | 0,0         | 880.25      |
| <b>итого</b>                                  | <b>700</b> | <b>29,0</b>      | <b>31,0</b> | <b>117,0</b> | <b>826,0</b>            | <b>1899,0</b> | <b>871,0</b>  | <b>68,0</b>  | <b>7,0</b> | <b>0,0</b> | <b>18,0</b> |             |
| <b>итого за 6 дней</b>                        |            |                  |             |              | <b>5009,0</b>           |               |               |              |            |            |             |             |
| <b>среднее значение за период</b>             |            |                  |             |              | <b>834,8</b>            |               |               |              |            |            |             |             |

## Примечание

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рецпен "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.