

Согласовано:



Е.А. Владимиров

Утверждаю:

начальник КИШП

МКУ "КП и СП"

Шуплецов В.В.



"29" 03 2024г

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся из
малообеспеченных семей
с 12 лет и старше

для учащихся из м/о семей 93-56

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 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп карт.с рыбными консервами | 267,5 | 6,0 | 7,0 | 20,00 | 166,0 | 616,0 | 677,0 | 25,0 | 1,0 | 0,0 | 24,0 | 131/96 |
| котлета рубленая из птицы | 100 | 22,0 | 16,0 | 18,0 | 230,0 | 716,0 | 748,0 | 42,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 498/4 |
| рожки отварные | 180 | 4,0 | 7,0 | 46,0 | 274,0 | 1210,0 | 66,0 | 13,0 | 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 | 75 | 6,0 | 2,0 | 40,0 | 206,0 | 234,0 | 74,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 35.02 ттк |
| итого | 822,5 | 38,0 | 32,0 | 148,0 | 972,0 | 2778,0 | 1592,0 | 100,0 | 3,0 | 0,0 | 30,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 4,00 | 13,00 | 98,00 | 600,00 | 330,00 | 44,00 | 1,00 | 0,00 | 20,00 | 110/4 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| биточек рубленый из свинины | 100 | 14,00 | 31,00 | 18,00 | 405,00 | 1281,00 | 71,00 | 47,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 416/96 |
| рис отварной | 180 | 16,0 | 7,0 | 37,0 | 267,0 | 392,00 | 528,00 | 78,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 465/96 |
| напиток из кураги | 200 | 1,00 | 0,00 | 28,00 | 116,00 | 3,0 | 265,0 | 25,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 651/96 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,00 | 50,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.01ттк |
| итого | 815 | 40,00 | 47,00 | 138,00 | 1125,00 | 2730,0 | 1371,0 | 227,0 | 10,0 | 0,0 | 21,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,0 | 5,0 | 20,0 | 148,0 | 604,0 | 469,0 | 37,0 | 2,0 | 0,0 | 12,0 | 139/4 |
| шницель рубленый из говядины L | 100 | 15,0 | 17,0 | 19,0 | 294,0 | 707,0 | 298,0 | 49,0 | 2,0 | 5,0 | 1,0 | 283.33 |
| пюре картофельное по-домашнему | 180 | 4,0 | 7,0 | 23,0 | 180,0 | 809,0 | 1023,0 | 32,0 | 1,0 | 0,0 | 36,0 | 226.03ттк |
| 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 | 5,0 | 2,0 | 36,0 | 182,0 | 350,0 | 70,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 882.06 |
| итого | 805 | 33,0 | 31,0 | 124,0 | 975,0 | 2470,0 | 1861,0 | 131,0 | 6,0 | 5,0 | 49,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп крестьянский с рисом | 250 | 2,00 | 5,00 | 14,00 | 114,00 | 597,00 | 245,00 | 31,00 | 1,00 | 0,00 | 20,00 | 134/4 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| котлета рябушка | 100 | 22,00 | 10,00 | 18,00 | 262,00 | 733,00 | 88,00 | 46,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 526.06 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,00 | 12,00 | 34,00 | 266,00 | 700,00 | 204,00 | 20,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 465/96 |
| напиток яблочный | 200 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 111,0 | 7,00 | 70,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 4,00 | 190 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,00 | 50,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.01ттк |
| итого | 815 | 40,00 | 32,00 | 135,00 | 992,00 | 2491,0 | 784,0 | 134,0 | 9,0 | 0,0 | 25,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 250 | 2,0 | 4,0 | 17,0 | 116,0 | 773,0 | 486,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 129/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| биточек рубленый из говядины | 100 | 17,00 | 16,00 | 18,00 | 280,00 | 664,0 | 72,0 | 642,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 451/4 |
| вермишель отварная | 180 | 6,00 | 6,00 | 43,00 | 253,00 | 1210,00 | 77,00 | 24,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 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 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,00 | 50,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.01ттк |
| итого | 815 | 32,0 | 31,0 | 140,0 | 984,0 | 3101,0 | 839,0 | 732,0 | 4,0 | 0,0 | 20,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 250 | 2,0 | 4,0 | 11,0 | 97,0 | 629,0 | 367,0 | 30,0 | 1,0 | 0,0 | 21,0 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| котлета московская | 100 | 15,0 | 20,0 | 13,0 | 293,0 | 699,0 | 261,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 475/97 |
| пюре гороховое по-домашнему | 180 | 9,0 | 4,0 | 20,0 | 156,0 | 785,0 | 293,0 | 43,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,284.01 ттк |
| 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 | 75 | 6,0 | 2,0 | 40,0 | 206,0 | 234,0 | 74,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 35.02 ттк |
| итого | 815 | 32,0 | 32,0 | 110,0 | 868,0 | 2354,0 | 1051,0 | 119,0 | 7,0 | 0,0 | 34,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | | 5916,0 | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | | 986,0 | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | микроэлементы | | | | витамины | | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | Na | K | Ca | Fe | B | C | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,0 | 5,0 | 20,0 | 148,0 | 604,0 | 469,0 | 37,0 | 2,0 | 0,0 | 12,0 | 139/4 |
| котлета домашняя | 100 | 14,0 | 19,0 | 12,0 | 247,0 | 695,0 | 254,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 476/97 |
| рис отварной | 180 | 16,00 | 7,00 | 37,00 | 267,00 | 392,0 | 528,0 | 78,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 465/96 |
| Компот из изюма | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 3,00 | 44,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 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 ттк |
| итого | 805 | 42,0 | 33,0 | 135,0 | 968,0 | 1928,0 | 1369,0 | 152,0 | 9,0 | 0,0 | 25,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 4,00 | 13,00 | 98,00 | 600,00 | 330,00 | 44,00 | 1,00 | 0,00 | 20,00 | 110/4 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| зразы ленивые | 100 | 10,00 | 16,00 | 17,00 | 252,00 | 661,00 | 129,00 | 45,00 | 1,00 | 0,00 | 4,00 | 300,04 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,0 | 12,0 | 34,0 | 266,0 | 700,0 | 204,0 | 20,0 | 4,0 | 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 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,00 | 50,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.01ттк |
| итого | 815 | 26,0 | 37,00 | 132,0 | 955,0 | 2418,0 | 884,0 | 150,0 | 8,0 | 0,0 | 37,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 250 | 2,0 | 4,0 | 11,0 | 97,0 | 629,0 | 367,0 | 30,0 | 1,0 | 0,0 | 21,0 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| кнели студенческие из горбуши | 100 | 18,0 | 9,0 | 7,0 | 185,0 | 505,0 | 46,0 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 729,04 |
| пюре картофельное по-домашнему | 180 | 4,0 | 6,0 | 29,0 | 191,0 | 809,0 | 1023,0 | 32,0 | 1,0 | 0,0 | 36,0 | 226.03ттк |
| 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 | 5,0 | 2,0 | 36,0 | 182,0 | 350,0 | 70,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 882.06 |
| итого | 815 | 32,0 | 23,0 | 109,0 | 842,0 | 2297,0 | 1519,0 | 115,0 | 3,0 | 0,0 | 57,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| щи из свежей капусты и картофеля | 250 | 2,0 | 5,0 | 9,0 | 91,0 | 600,0 | 315,0 | 51,0 | 1,0 | 0,0 | 30,0 | 120/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| биточек рубленый из птицы | 100 | 19,0 | 10,0 | 18,0 | 234,0 | 788,0 | 311,0 | 54,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 498/4 |
| рожки отварные | 180 | 4,0 | 7,0 | 46,0 | 274,0 | 1210,0 | 66,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 273/96 |
| напиток из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 28,0 | 118,0 | 3,0 | 265,0 | 25,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 651/96 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,00 | 50,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.01ттк |
| итого | 815 | 33,0 | 27,0 | 143,0 | 954,0 | 3055,0 | 1134,0 | 176,0 | 7,0 | 0,0 | 31,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 250 | 2,0 | 4,0 | 17,0 | 116,0 | 773,0 | 486,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 129/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| котлета московская (К) | 100 | 16,00 | 19,00 | 13,00 | 283,00 | 707,00 | 211,00 | 20,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 379.23 |
| рис припущенный | 180 | 2,00 | 11,00 | 25,00 | 209,00 | 2,0 | 31,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,85 |
| 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/ттк |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,00 | 50,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.01ттк |
| итого | 815 | 27,0 | 39,0 | 117,0 | 943,0 | 1936,0 | 932,0 | 87,0 | 4,0 | 0,0 | 18,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп карт.с макаронными изделиями (вермишель) | 250 | 3,0 | 3,0 | 21,0 | 124,0 | 606,0 | 476,0 | 23,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 140/4 |
| шницель рубленый из говядины | 100 | 13,0 | 16,0 | 18,0 | 290,0 | 498,0 | 72,0 | 642,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 451/4 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,0 | 12,0 | 34,0 | 266,0 | 700,0 | 204,0 | 20,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 297/4 |
| напиток яблочный | 200 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 111,0 | 26,0 | 98,0 | 65,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 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 ттк |
| итого | 805 | 31,0 | 33,0 | 140,0 | 997,0 | 2064,0 | 924,0 | 763,0 | 7,0 | 0,0 | 21,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5659,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 943,2 | | | | | | | |

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.