

Согласовано:

директор школы Бибиев Д.А.

"08" 02



Согласовано.

Председатель Совета школы  
Корота Коротышева Ж.Н.

Утверждаю:

зам.директора

МКУ "КП и СП"

Габдеева Е.А.

"12" 12 2022г.

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

меню с 7 до 11 лет 2 смена

1 января 2022

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 1-4 классы 2 смена													
	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 рубленая из птицы	90	16,0	17,0	9,0	250,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	466/4
	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
	итого	720	36,0	37,0	117,0	946,0	2031,0	1009,0	328,0	5,0	0,0	2,0	
вторник													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	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	62/9
	зразы ленивые	90	10,0	25,0	23,0	240,0	624,0	272,0	45,0	2,0	0,0	3,0	300/96
	рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	465/96
	напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190/тк
	батон	25	2,0	1,0	13,0	89,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35/тк
	хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	29/9
	итого	700	32,0	38,0	120,0	822,0	2068,0	1198,0	176,0	8,0	0,0	23,0	
среда													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	134/4
	сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	62/9
	колбаски школьные из свинины	90	13,0	34,0	10,0	401,0	518,0	248,0	14,0	2,0	0,0	0,0	358/12
	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	121,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96
	батон оздоровительный	50	4,0	1,0	24,0	171,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	882/01
	итого	700	25,0	48,0	92,0	946,0	2449,0	1358,0	84,0	4,0	0,0	46,0	
четверг													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	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	62/9
	котлета Рыбушка	90	17,0	19,0	17,0	312,0	639,0	244,0	52,0	2,0	0,0	1,0	526/09
	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 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/тк
	батон	25	2,0	1,0	13,0	89,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35/тк
	хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	29/9
	итого	700	29,0	37,0	101,0	855,0	2069,0	831,0	132,0	8,0	0,0	25,0	
пятница													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	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
	жаркое по-домашнему со свининой	300	15,0	33,0	35,0	508,0	1222,0	1215,0	38,0	2,0	0,0	44,0	394/96
	напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	770/тк
	батон	25	2,0	1,0	13,0	89,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35/тк
	хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	29/9
	итого	750	22,0	37,0	105,0	857,0	2074,0	1763,0	84,0	3,0	0,0	63,0	
суббота													
Обед 1-4 классы 2 смена													
	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	62/9
	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
	вермишель отварная	150	5,0	5,0	36,0	211,0	1008,0	64,0	20,0	1,0	0,0	0,0	273/96
	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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35/01
	итого	700	21,0	30,0	115,0	798,0	2342,0	733,0	119,0	27,0	0,0	17,0	
	итого за 6 дней					5254,0							
	среднее значение за период					875,7							

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
	биточек рубленый из свинины	90	8,0	28,0	16,0	242,0	635,0	254,0	41,0	2,0	0,0	0,0	416/96
	рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	225,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	465/96
	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
	<b>итого</b>	<b>715</b>	<b>33,0</b>	<b>40,0</b>	<b>129,0</b>	<b>889,0</b>	<b>1939,0</b>	<b>1186,0</b>	<b>157,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</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
	котлета семейная из говядины	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	350,0	26,0	2,0	0,0	7,0	366/13
	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	6,0	312,01тгк
	батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35/тгк
	хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02тгк
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>24,0</b>	<b>31,0</b>	<b>102,0</b>	<b>787,0</b>	<b>2024,0</b>	<b>966,0</b>	<b>112,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>29,0</b>	
<b>среда</b>													
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>													
	суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	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
	сразы школьные (из говядины)	90	13,0	16,0	13,0	248,0	613,0	252,0	24,0	2,0	0,0	2,0	175/15
	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	226,01тгк
	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>25,0</b>	<b>30,0</b>	<b>95,0</b>	<b>793,0</b>	<b>2544,0</b>	<b>1362,0</b>	<b>94,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,0</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
	биточек рубленый из птицы	90	16,0	17,0	14,0	281,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	498/4
	макарон 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	285,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
	батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35/тгк
	хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02тгк
	<b>итого</b>	<b>730</b>	<b>33,0</b>	<b>40,0</b>	<b>115,0</b>	<b>976,0</b>	<b>2243,0</b>	<b>976,0</b>	<b>352,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>26,0</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	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379/14
	капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	606,0	369,0	93,0	1,0	0,0	80,0	482/96
	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/тгк
	батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35/тгк
	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>30,0</b>	<b>93,0</b>	<b>752,0</b>	<b>2384,0</b>	<b>1225,0</b>	<b>173,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>98,0</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
	биточек рубленый из говядины	90	15,0	17,0	16,0	268,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	45/14
	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	190/тгк
	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>30,0</b>	<b>31,0</b>	<b>121,0</b>	<b>840,0</b>	<b>1903,0</b>	<b>962,0</b>	<b>92,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>	
	<b>итого за 6 дней</b>					<b>5037,0</b>							
	<b>среднее значение за период</b>					<b>839,5</b>							

**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 Д.И.*

Исупова Д.И.