

Согласовано:

ис. директор КС



Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КП и СП"



Кораблин М.Л.

" 21 " 10. 2022г.

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

1 неделя												
Приним пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
Обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,00	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4
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
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
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	4,0	36,0	32,0	1,0	0,0	1,0	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 ттк
итого	805	32,0	34,0	150,0	1044,0	2751,0	906,0	111,0	7,0	0,0	13,0	
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	422/96
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 яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190 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 01 ттк
итого	815	37,00	32,00	136,00	967,00	2114,0	1234,0	204,0	9,0	0,0	28,0	
среда												
Обед												
суп крестьянский с пшеном	250	2,0	5,0	10,0	98,0	598,0	246,0	32,0	1,0	0,0	20,0	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 из рыбы	100	16,0	10,0	20,0	221,0	664,0	74,0	42,0	0,0	0,0	0,0	324/96
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	228 03 ттк
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	682 06
итого	815	30,0	26,0	115,0	868,0	2425,0	1426,0	128,0	3,0	0,0	56,0	
четверг												
Обед												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	0,00	30,00	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
котлета рубленая из свинины	100	14,00	31,00	18,00	405,00	706,00	283,00	45,00	2,00	0,00	0,00	416/96
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 из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,00	27,00	1,00	0,00	0,00	0,00	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 01 ттк
итого	815	30,00	53,00	123,00	1097,00	2460,0	1006,0	150,0	9,0	0,0	30,0	
пятница												
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
котлета домашняя	100	14,00	19,00	12,00	247,00	695,0	254,0	16,0	2,0	0,0	0,0	476/97
рагу из овощей	180	3,00	7,00	19,00	158,00	875,00	332,00	58,00	2,00	0,00	3,00	215/96
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 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 01 ттк
итого	805	27,0	32,0	118,0	848,0	2628,0	1254,0	128,0	7,0	0,0	26,0	
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
биточек рубленый из говядины	100	13,00	16,00	18,00	290,00	498,00	72,00	642,00	0,00	0,00	3,00	451/4
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	284 01 ттк
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 ттк
итого	815	30,0	29,0	117,0	874,0	2174,0	850,0	753,0	6,0	0,0	24,0	
итого за 6 дней					5698,0							
среднее значение за период					949,7							

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
биточек рубленый из свинины	100	10,0	31,0	18,0	342,0	684,0	72,0	40,0	1,0	0,0	0,0	416/96
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
напиток апельсиновый	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	38,0	45,0	141,0	1063,0	1897,0	1187,00	176,0	8,0	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
котлета по-хлыновски	100	17,00	20,00	9,00	281,00	582,00	151,00	16,00	1,00	0,00	5,00	417/96
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 лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	312,01 ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	116,00	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	35,01 ттк
итого	815	33,0	41,00	122,0	980,0	2338,0	889,0	120,0	8,0	0,0	31,0	
среда												
Обед												
суп крестьянский с пшеном	250	2,0	5,0	10,0	98,0	598,0	246,0	32,0	1,0	0,0	20,0	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 рубленая из свинины	100	16,0	13,0	16,0	221,0	664,0	74,0	42,0	1,0	0,0	0,0	324/96
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	228,03 ттк
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	30,0	28,0	117,0	879,0	2425,0	1426,0	128,0	4,0	0,0	56,0	
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
котлета рубленая из свинины	100	14,0	31,0	18,0	405,0	706,0	283,0	45,0	2,0	0,0	0,0	416/96
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
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	4,0	36,0	32,0	1,0	0,0	1,0	702/97
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	35,01 ттк
итого	815	28,0	48,0	146,0	1132,0	2974,0	877,0	174,0	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 домашняя	100	14,00	19,00	12,00	247,00	695,00	254,00	16,00	2,00	0,00	0,00	476/97
пюре гороховое по-домашнему	180	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	284,01 ттк
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	35,01 ттк
итого	815	32,0	32,0	111,0	854,0	2707,0	1237,0	125,0	8,0	0,0	17,0	
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
биточек рубленый из говядины	100	17,0	16,0	18,0	280,0	664,0	72,0	64,0	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	0,0	1,0
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	35,0	33,0	140,0	987,0	2230,0	924,0	763,0	7,0	0,0	21,0	
итого за 6 дней					982,5							
среднее значение за период												

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режиссер "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.