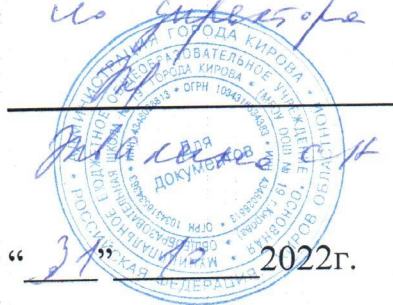


**Согласовано:**

*И.И. Кораблин*



**Утверждаю:**

начальник КШП

МКУ "КП и СП"

Кораблин М.Л.

"31" 10 2022г.



**МЕНЮ**  
**для организованного питания**  
**учащихся мобилизованных**  
**граждан**  
**1 смена**

для учащихся мобилизованных граждан 1 смена 81-50

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>Завтрак</b>												
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
комлот 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
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>26,0</b>	<b>29,0</b>	<b>130,0</b>	<b>896,0</b>	<b>2147,0</b>	<b>437,0</b>	<b>74,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
сразы 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	190ттк
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
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>35,00</b>	<b>26,00</b>	<b>123,00</b>	<b>853,00</b>	<b>1510,0</b>	<b>892,0</b>	<b>151,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	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
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>28,0</b>	<b>19,0</b>	<b>105,0</b>	<b>754,0</b>	<b>1823,0</b>	<b>1168,0</b>	<b>87,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>36,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>28,00</b>	<b>46,00</b>	<b>114,00</b>	<b>990,00</b>	<b>1856,0</b>	<b>679,0</b>	<b>90,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	675,00	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	312.01ттк
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
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>24,0</b>	<b>29,0</b>	<b>97,0</b>	<b>724,0</b>	<b>2022,0</b>	<b>776,0</b>	<b>105,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак</b>												
биточек рубленый из говядины	100	17,0	16,0	18,0	280,0	664,0	72,0	642,0	0,0	0,0	3,0	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	26,0	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
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>32,0</b>	<b>22,0</b>	<b>106,0</b>	<b>751,0</b>	<b>1707,0</b>	<b>471,0</b>	<b>714,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>4968,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>828,0</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>Завтрак</b>												
биточек рубленый из свинины	100	10,0	31,0	18,0	242,0	664,0	72,0	40,0	1,0	0,0	0,0	416/96
рис отварной	180	18,00	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
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>32,0</b>	<b>40,0</b>	<b>121,0</b>	<b>815,0</b>	<b>1293,0</b>	<b>718,0</b>	<b>139,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	6,0	312.01ттк
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
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>31,0</b>	<b>35,00</b>	<b>109,0</b>	<b>866,0</b>	<b>1734,0</b>	<b>547,0</b>	<b>67,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
шницель из рыбы	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	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
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>28,0</b>	<b>21,0</b>	<b>107,0</b>	<b>765,0</b>	<b>1823,0</b>	<b>1168,0</b>	<b>87,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>36,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>26,0</b>	<b>41,0</b>	<b>137,0</b>	<b>1025,0</b>	<b>2370,0</b>	<b>590,0</b>	<b>114,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак</b>												
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
пюре гороховое по-домашнему	180	9,00	4,00	20,00	156,00	785,0	293,0	43,0	3,0	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	773ттк
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
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>30,0</b>	<b>26,0</b>	<b>94,0</b>	<b>722,0</b>	<b>1930,0</b>	<b>739,0</b>	<b>90,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак</b>												
биточек рубленый из говядины	100	17,0	16,0	18,0	280,0	664,0	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
<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>32,0</b>	<b>30,0</b>	<b>119,0</b>	<b>863,0</b>	<b>1624,0</b>	<b>448,0</b>	<b>740,0</b>	<b>6,0</b>		<b>4,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5056,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>842,7</b>							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режиссер "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.*