

Согласовано:

Утверждаю:

“ ” 2022г.



"30" 08 2022г.

меню для организованного питания учащихся с 7 до 11 лет первая смена

меню с 7 до 11 лет, 1-4 классы, 1 смена

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												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясными кул.изделиями(К)	50/30	10,0	9,0	20,0	202,0	901,0	57,0	28,0	1,0	0,0	0,0	7/97
макароны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	505	24,0	25,0	89,0	676,0	1873,0	204,0	279,0	3,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
масло сливочное порционно	20	0,00	15,00	0,00	132,00	3,00	6,00	5,00	0,00	0,00	0,00	22/97
запеканка рисовая с творогом	200	11,0	15,0	67,0	445,0	473,0	130,0	164,0	1,0	1,0	6,0	265/96
джем	50	0,00	0,00	34,00	133,00	1,00	76,00	6,00	1,00	0,00	0,00	947,00
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	502	13,00	31,00	129,00	836,0	556,0	262,0	184,0	3,0	1,0	6,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
каша пшеничная	250	7,0	5,0	37,0	221,0	364,0	232,0	135,0	1,0	0,0	1,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	0,0	8,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
запеканка черепашка	100	7,0	11,0	62,0	377,0	227,0	113,0	41,0	1,0	0,0	0,0	93.01
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.04
итого	585	19,0	19,0	143,0	856,0	695,0	446,0	241,0	2,0	0,0	2,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с котлеткой Московской	60/40	12,00	12,00	30,00	280,00	550,00	167,00	19,00	1,00	0,00	1,00	35612,00
омлет натуральный	105/5	11,00	18,00	2,00	218,00	162,00	157,00	82,00	2,00	0,00	0,00	284/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	0,00	4,00	24/96
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,05
итого	520	27,00	32,00	74,00	700,00	880,00	517,00	124,00	4,00	0,00	5,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка из творога	200	29,00	42,00	32,00	628,00	845,00	254,00	301,00	2,00	1,00	1,00	297/96
молоко сгущенное	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201,01
какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	219,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	60	5,00	2,00	33,00	140,00	188,00	59,00	10,00	1,00	0,00	0,00	880,25
итого	510	42,0	52,0	119,0	1073,0	1149,0	715,0	588,0	4,0	1,0	3,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
шиницель 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
пюре гороховое по-домашнему	150	14,0	6,0	31,0	233,0	1178,0	440,0	65,0	4,0	1,0	0,0	284/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
итого	515	30,0	25,0	115,0	798,0	2076,0	828,0	136,0	30,0	1,0	0,0	
итого за 6 дней						4939,0						
среднее значение за период						823,17						

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												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясными кул.изделиями(С)	60/30	11,0	12,0	27,0	326,0	518,0	199,0	32,0	1,0	0,0	0,0	7/97
каша пшеничная	250	9,00	5,00	47,00	244,00	455,00	290,00	169,00	2,00	0,00	0,00	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,04
итого	575	22,0	26,0	102,0	771,0	1053,0	541,0	211,0	4,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
пудинг творожный с изюмом	200	25,0	34,0	46,0	591,0	128,0	249,0	256,0	2,0	1,0	1,0	296/96
молоко сгущенное	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201,01
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	60	5,00	2,00	33,00	140,00	188,00	59,00	10,00	1,00	0,00	0,00	880,25
итого	510	36,0	42,0	137,0	981,0	407,0	589,0	485,0	4,0	1,0	3,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
омлет натуральный с маслом	105/5	11,0	18,0	2,0	218,0	162,0	137,0	82,0	2,0	0,0	0,0	284/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,0	0,0	2,0	14,0	2,0	174,0	8,0	1,0	0,0	15,0	24/96
кекс апельсинка	100	6,0	13,0	55,0	370,0	89,0	110,0	36,0	1,0	0,0	6,0	85
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,05
итого	520	25,0	35,0	108,0	854,0	441,0	545,0	194,0	4,0	0,0	22,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
бутерброд с мясными кул.изделиями(К)	50/30	10,0	9,0	20,0	202,0	901,0	57,0	28,0	1,0	0,0	0,0	7/97
макароны с сыром	200	12,0	15,0	41,0	348,0	893,0	97,0	242,0	1,0	0,0	0,0	274/96
чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,04
итого	505	24,0	25,0	89,0	676,0	1873,0	204,0	279,0	3,0	0,0	0,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
каша овсяная	250	10,0	6,0	44,0	269,0	480,0	350,0	181,0	2,0	0,0	0,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,00	0,0	22/97
кекс детский	100	6,0	11,0	56,0	343,0	178,0	133,0	64,0	2,0	0,0	0,0	75
какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,00	214,00	123,00	1,00	0,00	1,00	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,04
итого	585	22,0	30,0	139,0	897,0	768,0	724,0	373,0	5,0	0,0	1,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
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	451/4
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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35,02
итого	515	29,0	29,0	111,0	807,0	1464,0	596,0	76,0	7,0	0,0	4,0	
итого за 6 дней						4986,0						
среднее значение за период						831,0						

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.