

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5  
И. В. Киреева

  
Е.А. Владимиров

“ 21 ” 02 2024г.

Утверждаю:

и.о. директора

МКУ “КИ и СИ”  
для  
Документов

Габдеева Е.А.

“ 19 ” 02 2024г.



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

меню с 7 до 11 лет 1 смена

с марта 2024

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 1-4 классы 1 смена</b>													
	90	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	66,0	38,0	1,0	0,0	0,0	0,0	498/4
котлета рубленая из птицы	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	1,0	274/96
макароны с сыром (рожки)	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,0	651/96
напиток лимонный	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	35,01
батон													
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>35,0</b>	<b>23,0</b>	<b>108,0</b>	<b>785,0</b>	<b>1503,0</b>	<b>469,0</b>	<b>288,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>		
<b>вторник</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
	90	12,0	28,0	16,0	364,0	1153,0	64,0	43,0	2,0	0,0	0,0	0,0	416/96
биточек рубленый из свинины	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	2,00	0,00	0,00	0,00	465/96
рис отварной	20	0,00	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438,01
соус краснодарский	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	25,00	1,00	0,00	1,00	0,00	651/96
напиток из кураги	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,
батон	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	0,0	299
хлеб ржаной	510	32,00	36,00	112,00	890,0	2109,0	909,0	153,0	7,0	0,0	1,0		
<b>итого</b>													
<b>среда</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
	90/75	26,0	28,0	5,0	379,0	361,0	506,0	21,0	4,0	0,0	4,0	401/96	
гуляш из говядины	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226,01	
пюре картофельное по-домашнему	200	3,0	0,0	28,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	598/96	
напиток из смеси сухофруктов	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	882,01	
батон оздоровительный	565	36,0	34,0	79,0	830,0	1809,0	1407,0	56,0	5,0	0,0	34,0		
<b>итого</b>													
<b>четверг</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
	90	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	0,00	1,00	526,09	
котлета Рябушка	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4	
каша гречневая рассыпчатая	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97	
масло сливочное	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190,	
напиток яблочный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тк	
батон	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	299	
хлеб ржаной	500	30,00	39,00	101,00	874,00	1595,00	626,00	94,00	6,00	0,00	5,00		
<b>итого</b>													
<b>пятница</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634,05	
запеканка творожная	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201,01	
молоко стуженное	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96	
чай с сахаром и лимоном	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880,28	
батон	502	60,0	45,0	103,0	1056,0	626,0	764,0	518,0	8,0	1,0	2,0		
<b>итого</b>													
<b>суббота</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
	90	13,0	18,0	12,0	266,0	632,0	235,0	15,0	2,0	0,0	0,0	475/97	
котлета московская	150	14,0	6,0	31,0	233,0	1178,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	284,0	
пюре гороховое по-домашнему	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312	
напиток апельсиновый	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35,02	
батон	515	33,0	26,0	109,0	805,0	2047,0	793,0	101,0	7,0	0,0	13,0		
<b>итого</b>													
<b>итого за 6 дней</b>													
<b>среднее значение за период</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 1-4 классы 1 смена</b>												
котлета домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	624,0	228,0	15,0	2,0	0,0	0,0	476/97
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96
соус краснодарский	20	0,00	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438.01
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	0,0	0,0	0,0	702/97
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>31,0</b>	<b>28,0</b>	<b>105,0</b>	<b>784,0</b>	<b>1392,0</b>	<b>749,0</b>	<b>104,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
гуляш из свинины	9075	20,0	52,0	5,0	565,0	352,0	453,0	182,0	0,0	0,0	4,0	401/96
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 апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312.01
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/11К
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>565</b>	<b>31,0</b>	<b>64,0</b>	<b>88,0</b>	<b>1041,0</b>	<b>1303,0</b>	<b>807,0</b>	<b>227,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
кнели студенческие из горбуши	90	16,0	8,0	6,0	166,0	455,0	41,0	28,0	0,0	0,0	0,0	729.03
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	226.01ТТК
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
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>500</b>	<b>26,0</b>	<b>22,0</b>	<b>80,0</b>	<b>692,0</b>	<b>1904,0</b>	<b>944,0</b>	<b>64,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
биточек рубленый из птицы	90	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	66,0	38,0	1,0	0,0	0,0	498/4
макароны с сыром (рожки)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	147,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/96
напиток из жураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	65/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	99.02
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>36,0</b>	<b>24,0</b>	<b>110,0</b>	<b>801,0</b>	<b>1112,0</b>	<b>560,0</b>	<b>300,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
запеканка творожная	180	51,0	39,0	24,0	656,0	357,0	492,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634.05
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 сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880.28
<b>итого</b>	<b>502</b>	<b>60,0</b>	<b>45,0</b>	<b>103,0</b>	<b>1056,0</b>	<b>626,0</b>	<b>764,0</b>	<b>518,0</b>	<b>8,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>												
шницель рубленый из говядины	90	10,0	17,0	16,0	250,0	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
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>24,0</b>	<b>29,0</b>	<b>111,0</b>	<b>789,0</b>	<b>1464,0</b>	<b>596,0</b>	<b>76,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5163,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>860,5</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*

Исупова Л.И.