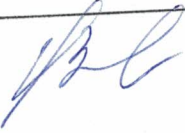


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №55  
г. Ижевск

  
Е.А. Владимиров

“ 21 ” 02 2024г.

Утверждаю:

и.о. директора

МКУ “КР и СИ

ИЖЕВСК  
И.О. ДИРЕКТОРА  
ДОКУМЕНТОВ

Габдеева Е.А.

“ 19 ” 02 2024г.

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

меню с 7 до 11 лет 2 смена

№ 10/10/2014

1 неделя	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп карт.с рыбными консервами	200	4,0	4,0	15,0	111,0	539,0	541,0	24,0	1,0	0,0	18,0	131/96
котлета рубленая 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	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/96
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
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>720</b>	<b>38,0</b>	<b>27,0</b>	<b>119,0</b>	<b>876,0</b>	<b>2041,0</b>	<b>772,0</b>	<b>294,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	
вторник												
<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
биточек рубленый из свинины	90	12,0	28,0	16,0	364,0	1153,0	64,0	43,0	2,0	0,0	0,0	416/96
рис отварной	150	14,00	8,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96
соус красnodарский	20	0,00	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438.01
напиток из хурagi	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	25,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тгк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	299
<b>итого</b>	<b>720</b>	<b>33,00</b>	<b>41,00</b>	<b>122,00</b>	<b>984,0</b>	<b>2593,0</b>	<b>1185,0</b>	<b>195,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>	
среда												
<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
гуляш из говядины	90/75	26,0	28,0	5,0	379,0	361,0	506,0	21,0	4,0	0,0	4,0	401/96
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	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96
батон оздорovительный	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>765</b>	<b>41,0</b>	<b>38,0</b>	<b>95,0</b>	<b>948,0</b>	<b>2288,0</b>	<b>1781,0</b>	<b>86,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	
четверг												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп крестьянский с рисом	200	2,00	4,00	12,00	91,00	477,00	196,00	25,00	0,00	0,00	16,00	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
котлета Рябушка	90	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	0,00	1,00	526.09
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	1,00	0,00	0,00	22/97
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	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>710</b>	<b>32,0</b>	<b>45,0</b>	<b>113,0</b>	<b>981,0</b>	<b>2076,0</b>	<b>834,0</b>	<b>128,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	
пятница												
<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
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634.05
молоко стvщенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	0,00	201.01
Чай с сахаром и лимоном	207	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>712</b>	<b>62,0</b>	<b>51,0</b>	<b>120,0</b>	<b>1188,0</b>	<b>1403,0</b>	<b>1262,0</b>	<b>553,0</b>	<b>9,0</b>	<b>1,0</b>	<b>19,0</b>	
суббота												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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	629
котлета московская	90	13,0	18,0	12,0	266,0	632,0	235,0	15,0	2,0	0,0	0,0	475/97
пюре гороховое по-домашнему	150	14,0	6,0	31,0	233,0	1178,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	284.0
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>33,0</b>	<b>32,0</b>	<b>104,0</b>	<b>827,0</b>	<b>2483,0</b>	<b>1074,0</b>	<b>129,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>						<b>5804,0</b>						
<b>среднее значение за период</b>						<b>967,3</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>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
котлета домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	624,0	228,0	15,0	15,0	2,0	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 красnodарский	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	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35/01
<b>итого</b>	<b>710</b>	<b>36,0</b>	<b>33,0</b>	<b>120,0</b>	<b>902,0</b>	<b>1878,0</b>	<b>1124,0</b>	<b>134,0</b>	<b>21,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</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
гуляш из свинины	90/75	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	13,0	312/01
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35/ГТК
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	299.02ТТК
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	
<b>итого</b>	<b>775</b>	<b>32,0</b>	<b>69,0</b>	<b>98,0</b>	<b>1135,0</b>	<b>1787,0</b>	<b>1083,0</b>	<b>269,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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	629
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>710</b>	<b>28,0</b>	<b>28,0</b>	<b>89,0</b>	<b>782,0</b>	<b>2411,0</b>	<b>1249,0</b>	<b>97,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>47,0</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	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	66,0	38,0	1,0	0,0	0,0	498/4
макарроны с сыром (рожки)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	1,0	651/96
напиток из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	0,0	35/ГТК
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	299.02ТТК
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	
<b>итого</b>	<b>730</b>	<b>37,0</b>	<b>30,0</b>	<b>117,0</b>	<b>902,0</b>	<b>2194,0</b>	<b>810,0</b>	<b>342,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,0</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
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 густенное	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	207	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>712</b>	<b>62,0</b>	<b>51,0</b>	<b>120,0</b>	<b>1188,0</b>	<b>1403,0</b>	<b>1262,0</b>	<b>553,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,0</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
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	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>25,0</b>	<b>31,0</b>	<b>121,0</b>	<b>822,0</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>5731,0</b>						
<b>среднее значение за период</b>						<b>955,2</b>						

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режисен "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.*

Исупова Л.И.