

Согласовано:

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 40

Г. КИРОВА

В. П. КАЗАНЦЕВ

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КП и СП"

Шуплецов В.В.

"29" 03 2024г

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

для учащихся из м/о семей 93-56

лист 2 из 2

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												
Обед												
суп карт.с рыбными консервами	267,5	6,0	7,0	20,00	166,0	616,0	677,0	25,0	1,0	0,0	24,0	131/96
котлета рубленая из птицы	100	22,0	16,0	18,0	230,0	716,0	748,0	42,0	0,0	0,0	0,0	498/4
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
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	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	822,5	38,0	32,0	148,0	972,0	2778,0	1592,0	100,0	3,0	0,0	30,0	
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
биточек рубленый из свинины	100	14,00	31,00	18,00	405,00	1281,00	71,00	47,00	2,00	0,00	0,00	418/98
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 из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
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
итого	815	40,00	47,00	138,00	1125,00	2730,0	1371,0	227,0	10,0	0,0	21,0	
среда												
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
шницель рубленый из говядины L	100	15,0	17,0	19,0	294,0	707,0	298,0	49,0	2,0	5,0	1,0	283,33
пюре картофельное по-домашнему	180	4,0	7,0	23,0	180,0	809,0	1023,0	32,0	1,0	0,0	38,0	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
итого	805	33,0	31,0	124,0	975,0	2470,0	1861,0	131,0	6,0	5,0	49,0	
четверг												
Обед												
суп крестьянский с рисом	250	2,00	5,00	14,00	114,00	597,00	245,00	31,00	1,00	0,00	20,00	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 рябушка	100	22,00	10,00	18,00	262,00	733,00	88,00	46,00	1,00	0,00	1,00	526.06
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 яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190
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
итого	815	40,00	32,00	135,00	992,00	2491,0	784,0	134,0	9,0	0,0	25,0	
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
биточек рубленый из говядины	100	17,00	16,00	18,00	280,00	664,0	72,0	642,0	0,0	0,0	3,0	451/4
вермишель отварная	180	6,00	6,00	43,00	253,00	1210,00	77,00	24,00	1,00	0,00	0,00	273/96
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
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
итого	815	32,0	31,0	140,0	984,0	3101,0	839,0	732,0	4,0	0,0	20,0	
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
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
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	84.01 ттк
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	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	32,0	32,0	110,0	868,0	2354,0	1051,0	119,0	7,0	0,0	34,0	
итого за 6 дней					6916,0							
среднее значение за период					986,0							

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	250	6,0	5,0	20,0	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4
суп картофельный с бобовыми	100	14,0	19,0	12,0	247,0	695,0	254,0	16,0	2,0	0,0	0,0	476/97
котлета домашняя	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,0	528,0	78,0	4,0	0,0	0,0	465/96
рис отварной	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312
Компот из изюма	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
батон	805	42,0	33,0	135,0	968,0	1928,0	1369,0	152,0	9,0	0,0	25,0	
итого												
вторник												
Обед	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	44,00	1,00	0,00	20,00	110/4
борщ с капустой и картофелем	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
сметана	100	10,00	16,00	17,00	252,00	661,00	129,00	45,00	1,00	0,00	4,00	300,04
зразы ленивые	180	7,0	12,0	34,0	266,0	700,0	204,0	20,0	4,0	0,0	0,0	297/4
каша гречневая рассыпчатая	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312
напиток апельсиновый	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
хлеб ржаной	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
батон	815	26,0	37,00	132,0	955,0	2418,0	884,0	150,0	8,0	0,0	37,0	
итого												
среда												
Обед	250	2,0	4,0	11,0	97,0	629,0	367,0	30,0	1,0	0,0	21,0	132/96
суп из овощей	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
сметана	100	18,0	9,0	7,0	185,0	505,0	46,0	31,0	0,0	0,0	0,0	729,04
кнели студенческие из горбуши	180	4,0	6,0	29,0	191,0	809,0	1023,0	32,0	1,0	0,0	36,0	226.03ттк
пюре картофельное по-домашнему	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96
напиток из смеси сухофруктов	75	5,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882.06
батон оздоровительный	815	32,0	23,0	109,0	842,0	2297,0	1519,0	115,0	3,0	0,0	57,0	
итого												
четверг												
Обед	250	2,0	5,0	9,0	91,0	600,0	315,0	51,0	1,0	0,0	30,0	120/96
щи из свежей капусты и картофеля	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
сметана	100	19,0	10,0	18,0	234,0	788,0	311,0	54,0	2,0	0,0	0,0	498/4
биточек рубленый из птицы	180	4,0	7,0	48,0	274,0	1210,0	66,0	13,0	1,0	0,0	0,0	273/96
рожки отварные	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
напиток из кураги	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
хлеб ржаной	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
батон	815	33,0	27,0	143,0	954,0	3055,0	1134,0	176,0	7,0	0,0	31,0	
итого												
пятница												
Обед	250	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96
рассольник ленинградский с перловой крупой	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
сметана	100	16,00	19,00	13,00	283,00	707,00	211,00	20,00	1,00	0,00	1,00	379.23
котлета московская (К)	180	2,00	11,00	25,00	209,00	2,0	31,0	1,0	0,0	0,0	0,0	4,85
рис припущенный	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773/ттк
напиток из плодов шиповника	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
хлеб ржаной	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
батон	815	27,0	39,0	117,0	943,0	1936,0	932,0	87,0	4,0	0,0	18,0	
итого												
суббота												
Обед	250	3,0	3,0	21,0	124,0	606,0	476,0	23,0	1,0	0,0	17,0	140/4
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	100	13,0	16,0	18,0	290,0	498,0	72,0	642,0	0,0	0,0	3,0	451/4
шницель рубленый из говядины	180	7,0	12,0	34,0	266,0	700,0	204,0	20,0	4,0	0,0	0,0	297/4
каша гречневая рассыпчатая	200	2,0	0,0	27,0	111,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	190ттк
напиток яблочный	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
батон	805	31,0	33,0	140,0	997,0	2064,0	924,0	763,0	7,0	0,0	21,0	
итого					5659,0							
итого за 6 дней					943,2							
среднее значение за период												

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 Л.И.*