

Согласовано:

И.о. директора
МБОУСОШ № 54 города Кирова



Шубина Т.И.
" 03 " 02 2023г.

Согласовано

пред. проф. комиссии
Щекошова И. В. 03.02.2023г.

Утверждаю:

зам.директора

МКУ "КП и СП"

Габдеева Е.А.

" 12 " 12 2022г.

МЕНЮ

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

итого 7 до 11 лет 2 смены
1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	элементы				витамины	№ рецептуры	
		белок	жир	углевод		Na	K	Ca	Fe			P
понедельник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
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	1304
котлета рубленая из говядины	90	16,0	17,0	9,0	260,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	400-4
макаронные с сыром сыром	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	27400
салат из капусты	200	1,0	0,0	26,0	116,0	3,0	266,0	26,0	1,0	0,0	1,0	60100
бисквит	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	48,0	8,0	0,0	0,0	0,0	5610
итого	720	36,0	37,0	117,0	648,0	2031,0	1009,0	328,0	5,0	0,0	2,0	
вторник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
борщ с капустой и картофелем	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	33,0	1,0	0,0	18,0	1104
салат	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	609
котлета говяжья	90	10,00	25,00	25,00	340,00	624,00	272,00	45,00	2,00	0,00	3,00	300,00
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	608,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	48896
салат из капусты	200	2,00	0,00	27,00	117,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	19070
паштет из печени говяжьей	25	2,00	1,00	13,00	89,00	76,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35770
бисквит	25	3,0	1,0	18,0	95,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	299
итого	700	32,00	36,00	120,00	822,0	2068,0	1198,0	178,0	8,0	0,0	23,0	
среда												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп картофельный с луком	200	2,0	6,0	8,0	76,0	476,0	197,0	26,0	1,0	0,0	18,0	1304
салат	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	609
котлета рубленая из говядины	90	13,0	34,0	10,0	401,0	618,0	340,0	14,0	2,0	0,0	0,0	368,12
картофельное пюре по-домашнему	180	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	883,0	27,0	1,0	0,0	30,0	228,01
салат из свеклы с орехами	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59299
бисквит	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	601,01
итого	700	26,0	48,0	92,0	948,0	2449,0	1388,0	84,0	4,0	0,0	48,0	
четверг												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп с рыбой, капустой и картофелем	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	35,00	1,00	0,00	24,00	12070
салат	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	609
котлета рубленая	90	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	62,00	2,00	0,00	1,00	306,00
картофельное пюре по-домашнему	180	6,00	10,00	26,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	28770
салат из свеклы с орехами	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	1,0	0,0	0,0	0,0	773770
бисквит	25	2,0	1,0	13,0	89,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35770
салат из капусты	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	299
итого	700	26,0	37,0	101,0	855,0	2069,0	631,0	132,0	6,0	0,0	28,0	
пятница												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп с рыбой и картофелем (заморожены)	200	2,00	2,00	17,00	96,00	485,00	381,00	19,00	1,00	0,00	13,00	1404
картофельное пюре по-домашнему со свеклой	300	15,00	33,00	35,00	508,00	1222,00	1215,00	38,00	2,00	0,00	44,00	39400
салат из свеклы	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	77070
бисквит	25	2,00	1,00	13,00	89,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35770
салат из капусты	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	299
итого	750	22,0	37,0	106,0	897,0	2074,0	1763,0	84,0	3,0	0,0	63,0	
суббота												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп из свеклы	200	2,0	4,0	9,0	74,0	505,0	299,0	24,0	1,0	0,0	17,0	13090
салат	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	609
котлета рубленая из говядины	90	10,0	17,0	16,0	290,0	640,0	282,0	42,0	24,0	0,0	0,0	4010
картофельное пюре	150	6,0	6,0	36,0	211,0	1008,0	64,0	20,0	1,0	0,0	0,0	27000
макаронные с сыром	200	0,0	0,0	26,0	109,0	24,0	32,0	16,0	1,0	0,0	0,0	3000
бисквит	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	3000
итого	700	21,0	30,0	118,0	798,0	2342,0	733,0	119,0	27,0	0,0	17,0	
итого за 6 дней					8284,0							
средняя величина за период					875,7							

Прим. лиц. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Макроэлементы				Микроэлементы			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	S		
2 недели													
позднейшая													
Обед 1-4 классы 2 смены													
суп картофельный с фрикадельками	200	8,0	4,0	16,0	116,0	475,0	574,0	30,0	2,0	0,0	0,0		139/4
Булочка румяная из сдобы	90	8,0	26,0	16,0	342,0	635,0	264,0	41,0	2,0	0,0	0,0		419/96
Каша гречневая рассыпчатая	150	14,00	6,00	31,00	223,00	888,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00		405/90
Чай сладкий	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0		311
салат овощной	75	8,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0		35,00
Батон	715	33,0	40,0	129,0	665,0	1928,0	1186,0	167,0	9,0	0,0	13,0		
итого													
вторная													
Обед 1-4 классы 2 смены													
суп с капустой и картофелем	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	35,0	1,0	0,0	16,0		119/4
салат	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0		6/8
Булочка румяная из сдобы	90	12,0	14,0	11,0	221,0	690,0	383,0	26,0	2,0	0,0	7,0		36/12
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	38,0	223,0	883,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0		20/5
чай фруктовый рассыпчатый	200	0,0	0,0	24,0	99,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0		213,01/14
салат овощной	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00		30/12
Батон	35	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0		299,02/14
чай сладкий	700	24,0	31,0	182,0	787,0	2024,0	986,0	112,0	8,0	0,0	29,0		
итого													
средняя													
Обед 1-4 классы 2 смены													
суп картофельный с фрикадельками	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0		134/4
салат	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0		6/8
Булочка румяная из сдобы	90	13,0	16,0	13,0	248,0	613,0	262,0	24,0	2,0	0,0	7,0		179/18
каша гречневая рассыпчатая	150	3,0	8,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0		228,01/14
чай фруктовый по-домашнему	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0		689/90
салат из овощей сообразуется	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0		862,01
Батон сдобный	700	28,0	36,0	80,0	793,0	2544,0	1562,0	94,0	4,0	0,0	48,0		
итого													
четверг													
Обед 1-4 классы 2 смены													
суп на говяжьих капусте и картофеле	200	1,0	4,0	7,0	65,0	478,0	236,0	33,0	1,0	0,0	24,0		120/98
салат	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0		6/8
Булочка румяная из сдобы	90	16,0	17,0	14,0	281,0	646,0	230,0	46,0	1,0	0,0	1,0		439/4
макаронная с сыром (сырок)	180	10,0	18,0	37,0	324,0	147,0	80,0	217,0	1,0	0,0	0,0		274/96
чай фруктовый	200	1,0	0,0	26,0	116,0	3,0	26,0	26,0	1,0	0,0	1,0		651/96
салат из овощей	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00		25/14
Батон	35	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0		299,02/14
чай сладкий	700	24,0	45,0	115,0	976,0	2243,0	878,0	152,0	8,0	0,0	29,0		
итого													
пятница													
Обед 1-4 классы 2 смены													
салатик овощной с гороховой кашей	200	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0		120/96
салат	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0		6/8
каша гречневая (с)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	898,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0		375,14
каша гречневая рассыпчатая	150	4,0	2,0	15,0	110,0	608,0	505,0	93,0	1,0	0,0	80,0		462/96
чай фруктовый	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0		773/14
салат из овощей сообразуется	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00		35/14
Батон	35	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0		299,02/14
чай сладкий	700	28,0	39,0	93,0	762,0	2364,0	1228,0	173,0	8,0	0,0	98,0		
итого													
суббота													
Обед 1-4 классы 2 смены													
суп с мясными изделиями (фаршированными)	200	2,0	2,0	17,0	95,0	485,0	381,0	19,0	1,0	0,0	13,0		140/4
Булочка румяная из сдобы	90	15,0	17,0	16,0	264,0	640,0	282,0	43,0	2,0	0,0	0,0		451/4
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	29,0	222,0	883,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0		267/4
чай фруктовый рассыпчатый	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0		190/14
салат овощной	50	5,0	2,0	35,0	140,0	186,0	96,0	10,0	1,0	0,0	0,0		860,29
Батон	700	39,0	31,0	121,0	845,0	1983,0	962,0	92,0	8,0	0,0	17,0		
итого					8037,8								
итого за 6 дней					8037,8								
средняя значимость за период					839,6								

Примечание

Для приготовления блюд используются:

- соль поваренная;
- сахарный песок;
- растительное масло;

При составлении меню использованы нормативные документы: сборники рецептов 1996г., 1997г., 2004г., ТТХ.

В примечании меню дополняется замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены продуктов.

главный диетолог

Ирина

Ирина В.И.