

меню с 7 до 11 лет 2 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												
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	139/4
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 из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35 01
итого	720	40,0	27,0	124,0	903,0	1982,0	843,0	318,0	5,0	0,0	1,0	
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	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
зразы ленивые	90	10,0	25,0	23,0	240,0	624,0	272,0	45,0	2,0	0,0	3,0	300 08
рис отварной	150	15,00	20,00	8,00	272,00	570,00	370,00	21,00	2,00	0,00	5,00	4 34
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190/тгк
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
итого	700	33,00	52,00	97,00	871,0	2050,0	1128,0	132,0	6,0	0,0	28,0	
среда												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	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
запеканка из печени	90	14,0	16,0	11,0	241,0	470,0	224,0	29,0	5,0	1,0	21,0	955
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
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	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	588/98
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
итого	710	26,0	38,0	93,0	861,0	2402,0	1336,0	100,0	7,0	1,0	67,0	
четверг												
Обед 1-4 классы 2 смена												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	0,00	24,00	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
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	0,00	0,00	0,00	22/97
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	1,0	0,0	0,0	0,0	773/тгк
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
итого	710	29,0	45,0	101,0	960,0	2070,0	833,0	133,0	8,0	0,0	25,0	
пятница												
Обед 1-4 классы 2 смена												
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
жаркое по-домашнему со свининой	250	13,00	28,00	30,00	425,00	1054,00	1191,00	36,00	3,00	0,00	37,00	354/96
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	770тгк
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
итого	710	20,0	36,0	100,0	807,0	2198,0	1856,0	98,0	4,0	0,0	60,0	
суббота												
Обед 1-4 классы 2 смена												
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
биточек 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	0,0	0,0	284,0
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35 01
итого	700	30,0	31,0	110,0	820,0	2512,0	1109,0	164,0	30,0	0,0	17,0	
итого за 6 дней					5222,0							
среднее значение за период					870,3							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептур
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 неделя												
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	139/4
котлета рубленая из говядины	90	15,0	17,0	16,0	280,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	451/4
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
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
итого	715	40,0	29,0	129,0	927,0	1944,0	1214,0	158,0	9,0	0,0	13,0	
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	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
колбаски школьные из говядины	90	17,0	21,0	10,0	291,0	523,0	280,0	16,0	2,0	0,0	0,0	358.1
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 лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312.01ттк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02ттк
итого	700	29,0	38,0	101,0	857,0	1957,0	893,0	102,0	8,0	0,0	22,0	
среда												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	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 домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	624,0	228,0	15,0	2,0	0,0	0,0	476/97
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
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
итого	700	25,0	35,0	93,0	826,0	2556,0	1338,0	85,0	4,0	0,0	46,0	
четверг												
Обед 1-4 классы 2 смена												
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
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 из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	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/ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02ттк
итого	730	37,0	30,0	117,0	902,0	2194,0	810,0	342,0	6,0	0,0	25,0	
пятница												
Обед 1-4 классы 2 смена												
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
котлета Московская (К)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379.14
рис припущенный	150	2,0	9,0	21,0	174,0	2,0	26,0	1,0	0,0	0,0	0,0	466/96
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/ттк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
итого	700	23,0	34,0	99,0	810,0	1780,0	882,0	81,0	4,0	0,0	18,0	
суббота												
Обед 1-4 классы 2 смена												
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
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	60	5,0	2,0	33,0	140,0	188,0	59,0	10,0	1,0	0,0	0,0	880.25
итого	700	30,0	31,0	121,0	840,0	1903,0	962,0	92,0	8,0	0,0	17,0	
итого за 6 дней					5162,0							
среднее значение за период					860,3							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекипцен "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.