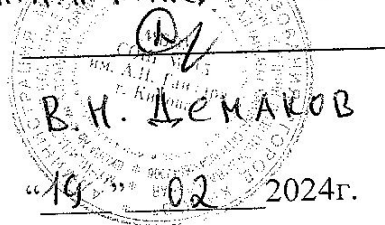


**Согласовано:**

Директор МБОУ СОШ № 45  
им. А. П. Гайдара г. Кирова



**В. Н. Демаков**

"19" 02 2024г.

**Утверждаю:**

и.о. директора



**Габлеева 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

1 неделя

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>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	158,0	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>	
<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
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	6,00	31,00	223,00	589,00	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	1,00	651/96
напиток из кургяи	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	25,00	1,00	0,00	1,00	35/тк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	299
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	
<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>	
<b>среда</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
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	589/96
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>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>	
<b>четверг</b>												
<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/тк
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>	
<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	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634,05
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	1,00	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>	
<b>суббота</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
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>6804,0</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
рупащ 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	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	2,00	1,00	13,00	69,00	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	2,0	0,0	0,0	299,02тк
хлеб ржаной	775	32,0	69,0	98,0	1135,0	1787,0	1083,0	269,0	6,0	0,0	33,0	
<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	168,0	455,0	41,0	28,0	0,0	0,0	0,0	729,03
шоре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226,01тк
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
макаронны с сыром (рожки)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	1,0	274/96
напиток из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	285,0	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/тк
батон	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02тк
хлеб ржаной	730	37,0	30,0	117,0	902,0	2194,0	810,0	342,0	6,0	0,0	25,0	
<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 стуженное	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	190/тк
батон	60	5,0	2,0	33,0	140,0	188,0	59,0	10,0	1,0	0,0	0,0	880,28
<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

- рецпен "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.*

Исупова Л.И.