

Согласовано:

*Директор МБОУ СОШ № 15
им. А.Н. Гайдара г. Кирова*

Д.Н. Деманов



Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КЦ и СЦ"

Шупицлов В.В.



**МЕНЮ
для организованного питания
детей участников СВО
1 смена**

меню для детей участников СВО 1 смена 81-50
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 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 279/96 |
| напиток лимонный | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 96,0 | 2,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 555 | 32,0 | 25,0 | 128,0 | 806,0 | 2162,0 | 915,0 | 75,0 | 2,0 | 0,0 | 6,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 416/96 |
| рис отварной | 180 | 16,0 | 7,0 | 37,0 | 267,0 | 392,00 | 828,00 | 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 | 299 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 35,01 ттк |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,00 | 50,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| итого | 555 | 38,00 | 41,00 | 125,00 | 1011,00 | 2128,0 | 1029,0 | 174,0 | 9,0 | 0,0 | 1,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| шницель рубленый из говядины | 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 | 36,0 | 226,03 ттк |
| 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 | 555 | 27,0 | 26,0 | 104,0 | 827,0 | 1866,0 | 1392,0 | 94,0 | 4,0 | 5,0 | 37,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| котлета рябучка | 100 | 22,00 | 10,00 | 18,00 | 282,00 | 733,00 | 88,00 | 46,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 526,06 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,00 | 12,00 | 34,00 | 265,00 | 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 | 35,01 ттк |
| итого | 555 | 38,00 | 25,00 | 121,00 | 862,00 | 1890,0 | 627,0 | 94,0 | 8,0 | 0,0 | 5,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| биточек рубленый из говядины | 100 | 17,00 | 16,00 | 18,00 | 280,00 | 664,0 | 72,0 | 64,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 451/4 |
| вермишель отварная | 180 | 6,00 | 6,00 | 43,00 | 253,00 | 126,00 | 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 | 311 |
| 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 | 35,01 ттк |
| итого | 555 | 30,0 | 25,0 | 123,0 | 852,0 | 1240,0 | 341,0 | 697,0 | 3,0 | 0,0 | 3,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,0284,01 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 | 555 | 30,0 | 26,0 | 99,0 | 755,0 | 1721,0 | 672,0 | 80,0 | 6,0 | 0,0 | 13,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5113,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 852,2 | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| котлета домашняя | 100 | 14,0 | 19,0 | 12,0 | 247,0 | 695,0 | 254,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 478/97 |
| рис отварной | 180 | 16,00 | 7,00 | 37,00 | 267,00 | 392,0 | 528,0 | 78,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 465/96 |
| Комлот из изюма | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 24,00 | 32,00 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 702/97 |
| 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 | 555 | 36,0 | 28,0 | 117,0 | 829,0 | 1345,0 | 888,0 | 123,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| взрыз ленивые | 100 | 10,00 | 16,00 | 17,00 | 262,00 | 661,00 | 129,00 | 45,00 | 1,00 | 0,00 | 4,00 | 300,04 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,0 | 12,0 | 34,0 | 266,0 | 700,0 | 204,0 | 20,0 | 4,0 | 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 |
| 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 | 555 | 24,0 | 31,00 | 119,0 | 841,0 | 1814,0 | 542,0 | 97,0 | 7,0 | 0,0 | 17,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| кнели студенческие из горбуши | 100 | 18,0 | 9,0 | 7,0 | 185,0 | 505,0 | 46,0 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 729,04 |
| пюре картофельное по-домашнему | 180 | 4,0 | 6,0 | 29,0 | 191,0 | 809,0 | 1023,0 | 32,0 | 1,0 | 0,0 | 36,0 | 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 | 38,0 | 182,0 | 350,0 | 70,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 882,06 |
| итого | 555 | 30,0 | 17,0 | 98,0 | 729,0 | 1664,0 | 1140,0 | 76,0 | 2,0 | 0,0 | 36,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| биточек рубленый из птицы | 100 | 19,0 | 10,0 | 18,0 | 234,0 | 788,0 | 311,0 | 54,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 498/4 |
| рожики 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 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 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 18,0 | 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 | 555 | 31,0 | 20,0 | 134,0 | 847,0 | 2461,0 | 807,0 | 116,0 | 6,0 | 0,0 | 1,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| котлета московская (К) | 100 | 16,00 | 19,00 | 13,00 | 283,00 | 707,0 | 211,0 | 20,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 379,23 |
| рис припущенный | 180 | 2,00 | 11,00 | 25,00 | 209,00 | 2,0 | 31,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,85 |
| 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 | 77,3/ттк |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 18,0 | 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 | 555 | 25,0 | 33,0 | 100,0 | 811,0 | 1159,0 | 434,0 | 52,0 | 3,0 | 0,0 | 1,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| шницель рубленый из говядины | 100 | 13,0 | 16,0 | 18,0 | 290,0 | 498,0 | 72,0 | 642,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 451/4 |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,0 | 12,0 | 34,0 | 266,0 | 700,0 | 204,0 | 20,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 297/4 |
| напиток яблочный | 200 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 111,0 | 26,0 | 98,0 | 65,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 190ттк |
| 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 | 555 | 28,0 | 30,0 | 119,0 | 873,0 | 1458,0 | 448,0 | 740,0 | 6,0 | 0,0 | 4,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 4930,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 821,7 | | | | | | | |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- ракишан "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.