Согласовано:

Утверждаю:

и.о. директора
МКУ КІТИСИ
Шуплецов В.В.

меню для организованного питания учащихся с 7 до 11 лет первая смена

среднее значение за период

1 неделя

витамины микроэлементы Пищевые вещества Энергетическ Bec № рецепт Fe В C Прием пищи, наименование блюда Ca белки жиры углеводы блюда понедельник Завтрак 1-4 классы 1 смена 0.0 49 0.0 66,0 38,0 207,0 597,0 20,0 7,0 16.0 90 котлета рубленая из птицы 274 217,0 1,0 0,0 0,0 324.0 747,0 89,0 10,0 15,0 37,0 180 макароны с сыром 265,0 25,0 1,0 0,0 1,0 651 3.0 0,0 28,0 116,0 200 1,0 напиток лимонный 0,0 0,0 880 5,0 0,0 2,0 1.0 16.0 83,0 94,0 30.0 30 батон 0,0 1,0 285,0 23,0 730,0 1441,0 450,0 3,0 97,0 500 33,0 итого вторник Завтрак 1-4 классы 1 смена 403 0,00 5,00 19,00 1,00 15,00 174,00 20,00 52.00 478,00 250 20,00 плов из говядины 651 1.00 116,00 3,00 265,00 25,00 1,00 0,00 28,00 200 1,00 0,00 напиток из кураги 4,00 0,00 0,00 0,00 78,00 25,00 69,00 25 25 2,00 1,00 13,00 батон 0,0 0.0 115,0 16,0 287.0 1,0 16.0 85.0 3,0 хлеб ржаной 0,0 6,0 64,0 4,0 383,0 579,0 26,00 22,00 109,00 748,0 500 итого среда Завтрак 1-4 классы 1 смена 37 1,0 0,0 3.0 225,0 18,0 504.0 29,0 12,0 350,0 90 10,0 мясные ежики (с) 0,0 30,0 226 853,0 27,0 24,0 1214,0 159,0 3,0 5,0 пюре картофельное по-домашнему 150 0,0 574 0,0 0,0 1.0 75,0 1,0 2,0 0,0 10 0,0 8.0 масло сливочное 0,0 588 0,0 0,0 1,0 0.0 0.0 26.0 171,0 200 3,0 0.0 напиток из смеси сухофруктов 882 0.0 234,0 47,0 8,0 0.0 0.0 121.0 50 4,0 1,0 24.0 батон оздоровительный 2,0 0,0 33,0 1128,0 54,0 876,0 1953,0 20,0 43,0 86,0 500 итого четверг Завтрак 1-4 классы 1 смена 52 1,00 244,00 52,00 2,00 0,00 639,00 19,00 17,00 312,00 90 17,00 котлета Рябушка 3,00 0,00 0,00 2 170,00 17,00 583,00 10,00 28,00 222,00 150 6,00 каша гречневая рассыпчатая 6 1,00 0,00 0,00 0,00 0,00 37,00 0,00 1,00 0,00 4,00 5 масло сливочное 1.0 0,0 4,0 4.0 27,0 111,0 7,0 70.0 0.0 2.0 200 напиток яблочный 8 0,00 0.00 97,00 109,00 35,00 6.00 0,00 19,00 35 3,00 1,00 батон 0.0 115,0 16,0 0,0 00 85,0 287,0 16.0 25 3,0 1.0 хлеб ржаной 6,00 0,00 5,00 635,00 96,00 864,00 1625,00 31,00 35,00 107,00 505 итого пятница Завтрак 1-4 классы 1 смена 6,00 1,00 1,00 63 492,00 348,00 656,00 357,00 39,00 24,00 180 51,00 запеканка творожная 20 0,0 0,0 1,0 154,0 28,0 164,0 65,0 183,0 4.0 50 4.0 молоко сгущенное 0,0 62 25,0 5,0 1.0 0.0 15.0 57,0 1,0 0,0 200/7 0,0 чай с сахаром и лимоном 0,00 88 64,00 11,00 1,00 0,00 179.00 203,00 65 5,00 2.00 36.00 батон 8,0 1,0 2,0 764,0 518,0 1056,0 626,0 45,0 103,0 502 60,0 итого суббота Завтрак 1-4 классы 1 смена 41 43,0 2,0 0,0 0,0 364,0 64,0 1153.0 90 12,0 28,0 16,0 биточек рубленый из свинины 0,0 0,0 65,0 4,0 233,0 1178,0 440.0 6,0 31,0 150 14.0 пюре гороховое по-домашнему 0,0 13,0 0,0 3,0 44,0 8,0 26,0 100,0 200 0,0 0.0 напиток апельсиновый 88 5,0 0,0 59,0 10,0 1,0 188,0 5,0 2,0 33.0 166.0 60 батон 7,0 5,0 13,0 863,0 2522,0 607,0 126,0 106,0 500 31,0 36,0 итого 5137,0 итого за 6 дней

856,2

Прием пищи, наименование блюда	Bec	Пищевые вещества		Энергетическ	микроэлементы				витамины			
	блюда	белки	жиры	углеводы	ая ценность	Na	K	Ca	Fe	В	С	№ рецеп
2 неделя												
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
											,	
Котлета домашняя (с)	90	11,0	28,0	11,0	339,0	623,0	213,0	14,0	1,0	0,0		
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00		
масло сливочное	10	0,00	8,00			1,00	2,00	1,00	0,00	0,00		
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	0,0	0,0		
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0		
итого	500	29,0	44,0	96,0	884,0	1399,0	737,0	104,0	5,0	0,0	0,0)
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена		-										ļ
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	40
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10.0	28,0	222,0	583.0	170.0	17,0	3,0	0,0		
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0		3.0	44.0	8.0	0.0	0,0		
батон	25	2.00	1,00	13,00		78,00	25,00	4,00	0.00	0.00		
хлеб ржаной	25	3,0	1,00	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0.0		
итого	565	37,0	40,0			1312,0	860,0	66,0	9,0	0,0		
среда	303	37,0	40,0	00,0	000,0	1312,0	000,0	00,0	3,0	0,0	17,0	-
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
кнели студенческие из горбуши	90	16,0	8,0	6,0	166,0	455,0	41.0	28,0	0,0	0.0	0.0	72
пюре картофельное по-домашнему	150	3.0	5,0			1214,0	853.0	27,0	1,0	0,0		
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0			0,0	1,0	0,0	0,0	0,0		
батон оздоровительный	60	7.0	2.0			467.0	94.0	17,0	1,0	0,0		
итого	500	29.0	15,0		741,0	2136,0	989,0	72,0	2,0	0.0		
четверг			, .	,.	,.		,-	, .				
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
шницель по-кукарски	90	14,0	17,0	13,0	264,0	598,0	198,0	32,0	1,0	0,00	0,0	47.
макароны с сыром	180	10.0	15.0	37,0		747.0	89,0	217,0	1,0	0.0	0.0	27
напиток из кураги	200	1,0	0.0	28.0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	6
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	9
итого	520	30,0	34,0			1713,0	692,0	294,0	5,0	0,0	1,0)
пятница					1							
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка творожная	180	51.0	39.0	24.0	656,0	357,0	492,0	348.0	6.0	1,0	1,0	63
молоко сгущенное	50	4,0	4,0			65,0	183,0	154,0	0,0	0,0		
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0			1,0	25,0	5,0	1,0	0,0		
батон	65	5,00	2,00	- 1 -		203,00	64,00	11,00	1,00	0.00		
итого	502	60.0	45.0			626.0	764,0	518.0	8.0	1,0		
суббота		,-			,-		,-	,-			1-	
Завтрак 1-4 классы 1 смена						-						
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
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10.0			583.0	170.0	17.0	3.0	0,0		
напиток яблочный	200	2,0	0.0			7,0	70.0	4.0	1.0	0.0		
батон	60	5.0	- 1 -			188 0	59.0	10.0	1.0	5.0		

Примечание:

итого за 6 дней

батон

итого

Для приготовления блюд используются:

среднее значение за период

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

60

500

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.

2,0 5,0

27,0

0,0

29,0

27,0 33,0

100,0

111,0 166,0

753,0

5147,0

188,0

1414,0

1,0 1,0

6,0

5,0

5,0

0,0

5,0

880

10,0

49,0

59,0

490,0

главный технолог

nolfs

Исупова Л.И.