

Согласовано:

Директор МБОУ средней
школы № 7 города Кирова

Пайгозина Г.В.

для
документов

“ 23 ” 04 2025г.

Утверждаю:

директор

МКУ “КП и СП”

Ситников Д.Н.

“ 18 ” 04 2025г.

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
вторая 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 карт.с рыбными консервами 200 г	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 г /Гр б/н/	90	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	66,0	38,0	1,0	0,0	0,0	498/4	
Рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	1,0	0,0	0,0	273/96	
Масло сливочное ()	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12	
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 нарезной 50 г	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	32,0	27,0	120,0	856,0	2310,0	741,0	89,0	3,0	0,0	24,0		
вторник													
Обед 1-4 классы 2 смена													
Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	33,0	1,0	0,0	16,0	110/4	
Сметана порционно	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629	
Зразы рубленые из свинины 90 г б/н	90	10,0	26,0	14,0	337,0	620,0	251,0	43,0	2,0	0,0	3,0	175.17	
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	
Масло сливочное ()	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	574.12	
Напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	25,00	1,00	0,00	1,00	651/96	
Батон нарезной 25 г	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тук	
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	31,00	47,00	112,00	999,0	2061,0	1374,0	196,0	8,0	0,0	20,0		
среда													
Обед 1-4 классы 2 смена													
Суп картоф.с бобовыми 200 г	200	5,0	4,0	16,0	118,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	139/4	
Мясные ежики (С)	90	10,0	29,0	12,0	350,0	504,0	275,0	18,0	1,0	0,0	3,0	377.11	
Пюре картофельное по-домашнему 150 г	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	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	574.12	
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 нарезной 50 г	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	25,0	48,0	104,0	1011,0	2361,0	1555,0	84,0	4,0	0,0	33,0		
четверг													
Обед 1-4 классы 2 смена													
Суп крестьянский с рисом 200 г	200	2,00	4,00	12,00	91,00	477,00	196,00	25,00	0,00	0,00	16,00	134/4	
Сметана порционно	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 г /Гр б/н/	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	
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 нарезной 25 г	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тук	
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	32,0	37,0	113,0	906,0	2075,0	832,0	127,0	8,0	0,0	21,0		
пятница													
Обед 1-4 классы 2 смена													
Рассольник Ленинградский с перл.крупой 200 г	200	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96	
Сметана порционно	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 г	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 порционное 50 г	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 нарезной 65 г	65	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	880.28	
итого	712	62,0	51,0	120,0	1188,0	1403,0	1264,0	553,0	9,0	1,0	19,0		
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 порционно	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 г (б/н)	90	12,0	28,0	16,0	364,0	1153,0	64,0	43,0	2,0	0,0	0,0	416/96	
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 нарезной 50 г	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	32,0	42,0	108,0	925,0	3004,0	903,0	157,0	7,0	0,0	30,0		
итого за 6 дней					5885,0								
среднее значение за период					980,8								

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры	
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C		
2 неделя													
понеделник													
Обед 1-4 классы 2 смена													
Суп картоф.с бобовыми 200 г	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 С 90 г б/н	90	11,0	28,0	11,0	339,0	623,0	213,0	14,0	1,0	0,0	0,0	379.17	
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	
Масло сливочное ()	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12	
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 нарезной 50 г	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	34,0	48,0	112,0	1002,0	1878,0	1111,0	134,0	7,0	0,0	0,0		
вторник													
Обед 1-4 классы 2 смена													
Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	33,0	1,0	0,0	16,0	110/4	
Сметана порционно	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 г (С) (б/н)	90	10,0	25,0	14,0	324,0	621,0	254,0	44,0	2,0	0,0	3,0	300.06	
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	
Масло сливочное ()	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12	
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 нарезной 25 г	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тتك	
Хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02тتك	
итого	710	22,0	50,0	107,0	969,0	2057,0	886,0	132,0	8,0	0,0	32,0		
среда													
Обед 1-4 классы 2 смена													
Суп из овощей 200 г	200	2,0	4,0	9,0	74,0	503,0	293,0	24,0	1,0	0,0	17,0	132/96	
Сметана порционно	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629	
Котлета из горбуши 90 г (б/н)	90	15,0	11,0	16,0	224,0	597,0	66,0	37,0	1,0	0,0	0,0	324/96	
Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226.01тتك	
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 нарезной 50 г	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	27,0	24,0	101,0	782,0	2481,0	1275,0	105,0	3,0	0,0	47,0		
четверг													
Обед 1-4 классы 2 смена													
Щи из свежей капусты и картофеля 200 г	200	1,0	4,0	7,0	85,0	478,0	238,0	33,0	1,0	0,0	24,0	120/96	
Сметана порционно	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629	
Шницель по-Кукарски 90г/Гр/	90	14,0	17,0	13,0	264,0	598,0	198,0	32,0	1,0	0,0	0,0	474,0	
Рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	1,0	0,0	0,0	273/96	
Масло сливочное ()	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	574.12	
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 нарезной 25 г	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тتك	
Хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02тتك	
итого	710	25,0	39,0	116,0	939,0	2457,0	910,0	131,0	6,0	0,0	25,0		
пятница													
Обед 1-4 классы 2 смена													
Рассольник Ленинградский с перл.крупой 200 г	200	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96	
Сметана порционно	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 г	180	51,0	39,0	24,0	656,0	357,0	492,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634.05	
Молоко сгущенное порционное 50 г	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 нарезной 65 г	65	5,0	2,0	36,0	179,0	203,0	64,0	11,0	1,0	0,0	0,0	880.28	
итого	712	62,0	51,0	120,0	1188,0	1403,0	1262,0	553,0	9,0	1,0	19,0		
суббота													
Обед 1-4 классы 2 смена													
Суп карт.с мак.изделиями (вермишель) 200 г	200	2,0	2,0	17,0	99,0	485,0	381,0	19,0	1,0	0,0	13,0	140/4	
Котлета Московская 90 г (К б/н)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379.14	
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	190тتك	
Батон нарезной 60 г	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	29,0	31,0	117,0	826,0	1899,0	871,0	68,0	7,0	0,0	18,0		
итого за 6 дней					5706,0								
среднее значение за период					951,0								

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

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.

начальник КШП

Миргородская Е.Г.

заместитель директора

Шуплецов В.В.