

Согласовано:

Директор
С. В. Новикова

“31” 10 2025г.



Утверждаю:

и.о. директора
МКУ “КП и СП”

Фалеев А.В.

“31” 10 2025г.

Меню

для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
первая смена

1. ЦЕЛЕСЯ

Вид біолога	Присм. пиши, найменування біолога	Вес біолога	Піщаніе вестества			Енергетичне своя цешность	микроэлементы							витамины				№ рецензенты
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	pp	
	попелелынык																	
	завтрак																	
Вторые биолога	Котлета рубленая из птицы 90 г /Гр/	90	20,00	7,00	16,00	207,00	597,00	66,00	38,00	10,00	43,00	1,42	32,68	0,11	0,15	1,42	4,67	174,31
Гарпыры	Масло сливочное (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574
Гарпыры	Роски отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,0	0,09	0,03	0,0	0,62	229
Напитки	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	1,92	3,52	0,0	0,0	0,01	0,07	0,0	6,00	312,01
Выпечные изделия	Батон 2*2,5 г (1)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	0,53	35,01
	итого	500	27,87	22,68	106,04	744,32	1764,26	198,70	65,56	26,99	129,47	2,92	32,79	0,28	0,21	7,42	5,85	
	вторник																	
	завтрак																	
Вторые биолога	Зразы рубленые из свинины 90 г	90	10,30	26,39	14,35	336,85	620,21	251,25	42,95	24,26	141,63	1,66	2,85	0,31	0,13	3,31	1,65	175,17
Гарпыры	Масло сливочное (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574
Гарпыры	Рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	587,60	440,00	65,00	27,36	83,41	4,00	0,07	0,04	0,03	0,0	0,87	231
Напитки	Напиток из клубни	200	0,80	0,05	27,81	115,53	2,82	265,02	25,24	16,17	22,48	0,55	0,0	0,02	0,03	0,62	0,46	919
Выпечные изделия	Батон 2,5 г (1)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
	итого	500	30,16	41,96	102,79	904,01	1576,13	1097,52	155,02	93,06	340,58	8,30	3,03	0,48	0,25	3,93	3,57	
	среда																	
	завтрак																	
Вторые биолога	Мясные ежикн (с)	90	9,70	29,17	12,30	349,92	503,52	224,63	18,46	22,43	115,20	1,29	0,0	0,33	0,09	2,70	1,73	377,11
Гарпыры	Масло сливочное (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574
Гарпыры	Шпоре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,00	5,00	24,00	139,00	1213,85	853,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	30,00	1,43	226,01
Напитки	Напиток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07
Выпечные изделия	Батон Оздоровительный 50 г	50	4,00	2,00	24,00	122,00	234,00	46,00	8,00	6,00	32,00	0,45	0,0	0,07	0,02	0,0	0,53	882,01
	итого	500	19,57	44,42	86,59	876,40	1952,27	1125,73	55,06	59,83	254,33	2,90	0,19	0,55	0,27	32,70	3,70	
	четверг																	
	завтрак																	
Вторые биолога	Котлета рубленая 90 г /Гр/	90	17,07	19,32	16,98	311,72	639,16	244,36	52,05	24,20	171,11	1,62	32,70	0,12	0,19	1,42	4,70	526,09
Гарпыры	Масло сливочное 5 г (1)	5	0,03	4,13	0,04	32,40	0,35	0,75	0,60	0,02	0,95	0,01	0,05	0,0	0,01	0,0	0,0	613
Гарпыры	Каша гречневая рассычатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39	463
Напитки	Напиток абрикотовый	200	2,00	0,10	27,00	111,00	6,74	70,22	4,48	2,25	2,75	0,62	0,01	0,01	0,01	4,15	0,08	190
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
Выпечные изделия	Батон 3,5 г	35	2,80	0,97	19,18	96,54	109,40	34,56	5,96	4,40	24,49	0,34	3,08	0,05	0,02	0,0	0,37	880,3
	итого	505	31,00	35,08	107,27	863,73	1625,45	635,04	96,54	191,91	482,20	7,42	35,84	0,34	0,32	5,55	6,85	

[illegible]

2. ІСЕЛІТЭ

Вид Блюда	Примечание, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Макроэлементы						Витамины					№ рецептура		
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	PP			
	понижающие																			
	завтрак																			
Второе блюдо	Котлета домашняя С 90 г	90	11,05	27,85	10,75	338,66	623,00	213,12	14,36	20,20	126,02	1,47	0,01	0,37	0,11	0,20	1,95	379,17		
Запирры	Масло сливочное (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574		
Запирры	Рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	587,60	440,00	65,00	27,36	83,41	4,00	0,07	0,04	0,03	0,0	0,87	231		
Напитки	Компот из яблок	200	0,36	0,0	28,17	109,25	23,55	32,45	16,30	8,40	25,80	0,65	0,0	0,03	0,02	0,0	0,10	506		
Выпечные изделия	Батон 2-2,5 г (1)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	0,53	35,01		
	вторник	500	29,28	43,53	96,96	883,23	1391,05	736,27	105,22	62,29	270,92	6,62	0,19	0,51	0,19	0,20	3,46			
	завтрак																			
Второе блюдо	Зразы Домашние 90 г (С)	90	10,34	24,86	14,47	323,75	620,71	253,94	44,03	24,49	142,78	1,67	2,98	0,31	0,14	3,41	1,65	300,06		
Запирры	Масло сливочное (1)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	1,05	2,25	1,80	0,06	2,85	0,03	0,15	0,0	0,02	0,0	0,02	574		
Запирры	Каши гречневые расчитаны	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39	463		
Напитки	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,75	99,76	3,10	44,06	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20	0,04	312		
Выпечные изделия	Батон	25	2,00	0,69	13,70	68,96	78,14	24,68	4,26	3,14	17,50	0,24	2,20	0,03	0,01	0,0	0,27	880		
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299		
	среда	505	21,72	48,53	98,09	911,74	1572,80	610,08	91,50	191,59	451,09	6,91	5,34	0,51	0,27	16,61	3,68			
	завтрак																			
Второе блюдо	Котлета из говядины 90 г	90	14,79	10,93	15,96	223,64	597,14	66,11	37,45	9,56	43,38	0,50	4,56	0,05	0,05	0,02	0,40	733,16		
Запирры	Пюре картофельное по-домашнему 150 г	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1213,85	853,00	27,00	31,36	105,23	1,08	0,09	0,15	0,15	30,00	1,43	226,01		
Напитки	Напиток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07		
Выпечные изделия	Батон Овсяноблинный 60 г	60	5,00	2,00	29,10	146,00	281,00	55,00	10,13	7,15	38,00	0,54	0,0	0,08	0,03	0,0	0,63	69,15		
	четверг	500	25,61	17,93	95,37	699,32	2092,19	974,71	74,98	48,07	186,61	2,18	4,65	0,28	0,23	30,02	2,46			
	завтрак																			
Второе блюдо	Шницель по-Курьски 90 г / P'	90	14,16	17,27	12,68	263,93	597,55	197,60	31,64	22,58	128,87	1,25	28,34	0,09	0,13	1,31	4,33	474,02		
Запирры	Масло сливочное (1)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574		
Запирры	Резка открытые	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,0	0,09	0,03	0,0	0,62	229		
Напитки	Напиток из кураи	200	0,80	0,05	27,81	115,53	2,82	265,02	25,24	16,17	22,48	0,55	0,0	0,02	0,03	0,62	0,46	949		
Выпечные изделия	Батон 2,5 г (1)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35		
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299		
	итого	500	24,02	32,84	109,12	837,09	1974,23	658,87	89,71	72,76	291,67	4,89	28,45	0,31	0,25	1,93	6,00			

ПЯТНИЦА																			
	ЗАВТРАК																		
Вторые блюда	Запеканка творожная 180 г	180	51,25	38,66	24,44	656,17	356,52	492,12	348,37	59,13	715,64	6,15	69,32	0,23	1,33	0,64	1,05	634,05	
Гарниры	Молоко створоженное норминское 50г	50	3,60	4,25	27,75	164,00	65,00	182,50	153,50	17,00	109,50	0,10	36,00	0,03	0,19	0,50	0,10	201,01	
Напитки	Чай с сахаром и лимоном (1)	207	0,20	0,05	15,01	57,00	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,87	0,0	0,0	0,01	0,10	0,08	685,1	
Выпечные изделия	Батон 65 г	65	5,21	1,80	35,62	179,29	203,17	64,18	11,06	8,17	45,49	0,62	5,72	0,09	0,03	0,0	0,69	880,28	
	Итого	502	60,26	44,76	102,82	1056,46	625,24	764,05	518,18	88,70	878,87	7,74	111,04	0,35	1,56	1,24	1,92		
	СУБОБОТА																		
	ЗАВТРАК																		
Вторые блюда	Котлета Московская 90 г(К)	90	14,05	16,67	11,73	254,19	635,55	190,60	18,00	17,36	126,18	1,34	22,40	0,09	0,11	1,22	4,16	379,14	
Гарниры	Карпа Речная раскатанная	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,10	170,00	17,00	138,95	208,64	3,00	0,0	0,08	0,05	0,0	1,39	463	
Напитки	Напиток яблочный	200	2,00	0,10	27,00	111,00	6,74	70,22	4,48	2,25	2,75	0,62	0,01	0,01	0,01	4,13	0,08	190	
Выпечные изделия	Батон 60 г	60	4,81	1,67	32,88	165,50	187,54	59,24	10,21	7,54	41,99	0,58	5,28	0,08	0,03	0,0	0,64	880,25	
	Итого за 6 дней	500	26,86	28,44	99,61	752,69	1412,93	490,06	49,69	166,10	379,56	5,54	27,69	0,26	0,20	5,35	6,27		
	Среднее значение на период					856,76													

Примечание:

Для приготовления блюда используются:

- соль йодированная

- режисен "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 Д.И.

Исупова Д.И.