

Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
начальник департамента


А.Л.Петришкий



“ 27 ” 10 2020г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ “КП и СП”


Кораблин М.Л.

“ 04 ” 09 2020г.



**примерное
двухнедельное меню
для организованного питания учащихся,
классов коррекции, учащихся с
ограниченными возможностями здоровья
в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории
с 11 лет и старше
сезон: осень - зима**

меню с 11 лет и старше, сезон: осень — зима
1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
понедельник											
Завтрак											
каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33	261	1,0	0,0	134	133	0,0	262/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	1,0	0,0	46,0	400,0	0,0	23/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	0,00	0,00	25,00	5,0	1,0	627/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.02 ттк
итого		20,0	26,0	88,0	668,0	2,0	0,0	279,0	551,0	2,0	
Обед											
салат из белокочанной капусты	100	2,0	5,0	12,0	101	57	1	253	73	1,0	43/4
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,00	148,0	12,0	0,0	469,0	37,0	2,0	139/4
сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	413/4
рожки отварные	180	3,6	6,0	43,2	253,2	0,0	0,0	76,8	240,0	1,2	273/96
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0	702/97
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	70/ттк
итого		25,6	41,0	117,2	937,2	71,0	1,0	1073,8	406,0	9,2	
Всего		45,6	67,0	205,2	1605,2	73,0	1,0	1352,8	957,0	11,2	
вторник											
Завтрак											
каша ячневая с маслом	200/10	3,00	12,00	11,00	259,00	1,00	0,00	146,0	122,0	0,00	257/96
масло сливочное	20	0,00	17,00	0,00	148,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,0	30/97
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	0,00	0,0	25,0	5,00	1,00	629/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.02 ттк
итого		9,00	31,00	66,00	670,00	1,00	0,00	246,0	141,0	2,00	
Обед											
салат из моркови	100	1,00	5,00	16,00	112,00	4,00	8,00	172	44,0	1,00	71/97
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,00	7,00	13,00	127,00	20,00	1,00	340,0	50,00	1,00	110/4
зразы ленивые	100	14,00	16,00	17,00	271,00	4,00	0,00	129,00	45,0	1,00	422/96
каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,4	0,0	0,0	204,0	20,4	3,6	297/4
компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,0	0,0	112,0	7,00	1,00	585/96
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299.02ттк
итого		28,20	40,00	137,60	1027,40	35,00	9,00	1013,0	178,4	7,60	
Всего		37,20	71,00	203,60	1697,40	36,00	9,00	1259,0	319,4	9,60	
среда											
Завтрак											
Каша пшеничная с маслом	200/10	7,0	5,0	37,0	221,0	1,0	0,0	232,0	135,0	1,0	627/96
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	5,0	9,0	14,0	160,0	0,00	0,00	43,00	155,00	0,0	29/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	1,00	0,00	74,00	60,0	0,0	692/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.02 ттк
итого		21,0	18,0	114,0	701,0	2,0	0,0	349,0	363,0	2,0	
Обед											
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,0	8,0	17,0	150,0	17,00	1,0	468,0	37,0	1,0	129/96
котлета из горбуши	100	4,0	6,4	14,4	129,6	0,00	0,00	59,20	36,8	0,0	324/96
пюре картофельное по-домашнему	180	3,6	7,2	22,8	180,0	26,4	0,00	800,4	91,2	1,2	226.03ттк
масло сливочное	10	0,0	8,4	0,0	74,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	22/97
помидоры свежие к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,00	87,00	4,0	0,0	804/96
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,00	0,00	44,0	8,0	0,0	312.01ттк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299.02ттк
итого		15,6	31,0	124,2	851,6	56,4	9,0	1541,6	193,0	2,2	
Всего		36,6	49,0	238,6	1552,6	58,4	9,0	1890,6	556,0	4,2	

четверг											
Завтрак											
каша манная с маслом	200/10	6,0	12,0	32,0	260,0	0,0	0,0	196,0	137,0	1,0	262/96
колбаса п/к порциями	30	5,0	12,0	0,0	125,0	0,0	0,0	99,0	8,0	1,0	29/97
Какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	149,0	1,00	0,00	214	123,0	1,0	693/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		19,00	30,00	84,00	672,00	1,00	0,00	559,0	276,0	3,00	
Обед											
редис с огурцом свежим и маслом	100	1,20	12,60	1,80	125,40	9,00	0,00	103,2	21,60	0,80	221.05ттк
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,00	8,00	9,00	120,00	30,00	1,00	310,0	51,00	1,00	120/96
котлета рубленая из птицы	100	22,00	8,00	18,00	230,00	0,00	0,00	748,00	42,00	0,00	498/4
масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22/97
рис отварной	180	4,80	7,20	46,80	274,80	0,00	0,00	66,00	13,20	1,20	465/96
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,00	1,00	36,0	32,0	1,0	702/97
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	70/ттк
итого		33,00	40,80	118,60	970,00	40,00	2,00	1287,2	164,8	3,80	
Всего		52,00	70,80	202,60	1642,00	41,00	2,00	1846,2	440,8	6,80	
пятница											
Завтрак											
каша Дружба с маслом	200/10	6,0	12,0	36,0	276,0	1,0	0,0	210	134,0	1,0	311/4
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	1,0	0,0	46,0	400,0	0,0	23/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	0,0	0,0	25,0	5,0	1,0	629/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.02 ттк
итого		21,0	26,0	91,0	683,0	2,0	0,0	355,0	552,0	3,0	
Обед											
салат из свежих огурцов	100	0	12	0	108	0	0	0	3,6	0	16/4
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	17,00	1,0	476,0	23,0	1	140/4
котлета рубленая из говядины	100	17,30	16,00	18,70	290,70	3,00	0,0	72,0	642,70	0,00	451/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	0,00	0,0	2,0	1,00	0,00	22/97
капуста тушеная	180	4,00	5,00	18,00	132,00	96,00	0,0	442,8	111,6	1,2	482/96
напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0	312.01ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299.02ттк
итого		29,3	44,0	118,7	994,7	117,0	1,0	1083,8	825,9	3,2	
Всего		50,3	70,0	209,7	1677,7	119,0	1,0	1438,8	1377,9	6,2	
суббота											
Завтрак											
Каша овсяная с маслом	200/10	7,0	14,0	31,0	278,0	1,0	0,0	282,0	146,0	2,0	262/96
яйцо вареное	1 шт	5,0	5,0	0,0	63,0	0,0	0,0	56,0	22,0	1,0	64/96
масло сливочное	20	0,00	17,00	0,00	148,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,0	30/97
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	17,0	86	1,0	0,0	98,0	65,0	1,0	685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		18,0	40,0	74,0	713,0	2,0	0,0	487,0	242,0	4,0	
обед											
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	20,0	1,0	256,0	41	1,0	134/4
жаркое по-домашнему с говядиной	300	19,0	19,0	35,0	393,0	44,0	0,0	1215,0	38,0	2,0	394/96
помидоры свежие к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8	87,0	4,0	0,0	804/96
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27	111,0	4,0	0,0	70,0	4,0	1,0	190ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299.02ттк
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		31,0	29,0	129,0	918,0	70,0	9,0	1734,0	107,0	4,0	
Всего		49,0	29,0	203,0	1631,0	72,0	9,0	2221,0	349,0	8,0	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
2 неделя											
понедельник											
Завтрак											
Каша пшеничная с маслом	200/15	7,0	9,0	37,0	266,0	1,0	0,0	233,0	136,0	1,0	262/96
ветчина порциями	40	6,00	10,00	0,00	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	30/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	0,00	0,00	25,00	5,0	1,0	627/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.02 ттк
итого		19,0	21,0	92,0	637,0	1,0	0,0	332,0	154,0	3,0	
Обед											
суп из овощей со сметаной	250/10	2,0	7,0	11,0	126,0	21,0	1,0	371,0	39,0	1,0	132/96
котлета Рябушка (из птицы)	100	22,7	10,7	18,7	262,7	1,2	0,0	88,0	46,7	1,3	526.06ттк
рожки отварные	180	4,80	7,20	46,80	274,80	0,00	0,00	66,00	13,20	1,20	273/96
масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22/97
огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	805/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	773ттк
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	69ттк
итого		33,5	30,9	121,5	920,5	31,2	1,0	641,0	121,9	3,5	
Всего		52,5	51,9	213,5	1557,5	32,2	1,0	973,0	275,9	6,5	
вторник											
Завтрак											
каша ячневая с маслом	200/10	3,00	12,00	11,00	259,00	1,00	0,00	146,0	122,0	0,00	257/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	1,00	0,00	46,00	400,00	0,0	23/97
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	17,00	86,00	1,00	0,0	98,0	65,00	0,00	685/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.02 ттк
итого		20,0	28,0	68,0	695,0	3,0	0,0	364,0	600,0	1,0	
Обед											
салат весенний	100	1,0	5,0	9,0	87,0	29,0	0,0	163,0	40,0	1,0	288ттк
борщ сибирский со сметаной	250/10	2,00	6,00	13,00	122,00	18,00	1,0	284,0	49,00	1,0	113/96
биточек рубленый из говядины	100	17,30	16,00	18,70	290,70	3,00	0,0	72,0	642,70	0,00	451/4
рис отварной	180	16,8	7,2	37,2	267,6	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8	465/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	0,00	0,0	2,0	1,00	0,00	22/97
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	312.01ттк
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	70/ттк
итого		39,1	43,20	113,9	998,3	56	1	109,9	821,7	6,8	
Всего		59,1	71,2	181,9	1693,3	59,0	1,0	1463,0	1421,7	7,8	
среда											
Завтрак											
каша Дружба с маслом	200/10	6,0	12,0	35,0	276,0	0,0	1	208	133	1,0	311/4
масло сливочное порциями	20	0,0	17,0	0,0	150,0	0,00	0,00	3,00	2,0	0,0	22/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	1,00	0,00	74,00	60,0	0,0	692/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.02 ттк
итого		15,0	33,0	98,0	746,0	1,0	1,0	359,0	208,0	2,0	
Обед											
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	20,0	1,0	253,0	41,0	1,0	134/4
шницель из горбуши	100	4,0	10,7	9,4	152,0	2,0	0,0	75,0	27,0	1,0	330/96
люре картофельное по-домашнему	180	3,6	6,0	28,8	190,8	36,0	0,0	1023,6	32,4	1,2	228.03ттк
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	0,00	0,0	2,0	1,00	0,00	22/97
помидоры свежие к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0	804/96
компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,00	0,00	112,0	7,0	1,0	585/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299.02ттк
итого		15,6	33,7	120,2	871,0	65,0	9,0	1633,6	128,4	4,2	
Всего		30,6	66,7	218,2	1617,0	66,0	10,0	1992,6	336,4	6,2	

четверг											
Завтрак											
каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33	261	1,0	0,0	134	133	0,0	262/96
ветчина порциями	30	4,0	7,0	0,0	81,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30/97
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	149,00	1,0	0,0	214	123,0	1,0	693/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35,02 ттк
итого		19,0	25,0	99,0	697,0	2,0	0,0	361,0	269,0	2,0	
Обед											
салат из редиса	100	1,2	12,6	1,8	127,2	9,6	0,0	112,2	22,8	0,6	28/4
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,0	8,0	9,0	120,0	30,0	1,0	325,0	60,0	1,0	120/96
колбаски школьные	100	18,0	18,0	11,0	273,0	0,0	0,0	306,0	18,0	1,0	358,04ттк
каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,4	0,0	0,0	204,0	20,4	3,6	297/4
кисель из концентрата	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,00	0,00	1,0	1,0	0,0	591/96
хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	299
итого		30,4	50,6	104,4	986,6	39,6	1,0	976,2	128,2	6,2	
Всего		49,4	75,6	203,4	1683,6	41,6	1,0	1337,2	397,2	8,2	
пятница											
Завтрак											
каша манная с маслом	200/10	6,0	12,0	32,0	260,0	1,0	0,0	196,0	137,0	0,0	262/96
Сыр порциями	30	7,0	9	0,0	108	0,0	0,0	35,0	300	0,0	23/97
яйцо вареное	1 шт	5,0	5,0	00,0	63,0	0,00	0,00	56,00	22,0	1,0	64/96
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	0,0	0,0	25,0	5,0	1,0	629/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35,02 ттк
итого		24,0	28,0	87,0	694,0	1,0	0,0	386,0	477,0	3,0	
Обед											
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,0	8,0	17,0	150,0	17,0	1,0	468,0	37,0	1,0	129/96
шницель рубленый из говядины	100	17,30	16,00	18,70	290,70	3,00	0,0	72,0	642,70	0,00	451/4
рагу из овощей	180	3,6	7,2	19,2	158,4	3,6	33,6	532,8	58,8	2,4	215/96
огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	805/96
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	312ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299,02ттк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35ттк
итого		28,9	32,2	124,9	914,1	39,6	34,6	1239,8	769,5	3,4	
Всего		52,9	60,2	211,9	1608,1	40,6	34,6	1625,8	1246,5	6,4	
суббота											
Завтрак											
Каша овсяная с маслом	200/10	7,0	14,0	31,0	278,0	1,0	0,0	282,0	146,0	2,0	262/96
масло сливочное порциями	20	0,0	16,8	0,0	148,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22/97
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	17,0	86	1,0	0,0	98,0	65,0	1,0	685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35,01ттк
итого		13,0	34,8	74,0	650,0	2,0	0,0	431,0	220,0	3,0	
Обед											
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	17,00	1,0	476,0	23,0	1	140/4
плов из говядины	300	24,0	25,0	62,0	574,0	6,0	2,0	207,0	22,0	1,0	403/96
помидоры свежие к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0	804/96
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27	111,0	4,0	0,0	70,0	4,0	1,0	190ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299,02ттк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35,01ттк
итого		35,0	29,0	154,0	1027,0	27,0	11,0	921,0	69,0	3,0	
Всего		48,0	63,8	228,0	1677,0	29,0	11,0	1352,0	289,0	6,0	

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- 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 Л.И.

Исупова Л.И.