

Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
начальник департамента

А.Л.Петрицкий



“ 27 ” 10 2020г.

Утверждаю:

начальник КШП
МКУ “КП и СП”

Кораблин М.Л.



“ 29 ” 09 2020г.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к примерному
двухнедельному меню
для организованного питания учащихся,
классов коррекции, учащихся с
ограниченными возможностями здоровья
в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории
с 7 до 11 лет
сезон: осень - зима
категория учащихся: 1 - 4 классы
1 смена

меню с 7 до 11 лет, 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	Са	Fe	
понедельник											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
салат из белокачанной капусты	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,75	0,6	151,8	463,8	0,6	43/4
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	150	3,0	5,0	36,0	211	0,0	0,0	64	200,0	1,0	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		18,2	33,0	85,2	703,6	33,75	0,6	490,8	719,8	6,6	
вторник											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
салат из моркови	60	0,60	3,00	3,60	67,20	4,80	2,40	103,2	26,4	0,60	71/97
зразы ленивые	80	11,00	12,00	13,00	204,00	3,00	0,00	241,00	40,0	1,00	422/96
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22/97
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	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	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	299ттк
итого		19,60	29,20	87,50	710,2	14,8	2,4	655,2	97,4	5,6	
среда											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
котлета из горбуши	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,00	0,00	59,20	36,8	0,0	324/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,00	667	76,0	1,0	226,01
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	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/ттк
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35,01ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299,02ттк
итого		14,2	18,6	116,4	703,6	35,0	8,0	964,2	145,8	1,0	
четверг											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
редис с огурцом свежим и маслом	60	0,72	7,56	1,08	64,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36	221,04ттк
котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00	498/4
рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	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»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	69ттк
итого		27,32	19,86	101,48	720,00	6,40	1,00	797,96	97,56	2,36	
пятница											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
салат из свежих огурцов	60	0	7,2	0	64,8	0	0	0	2,16	0	16/4
котлета рубленая из говядины	80	11,40	12,60	12,60	214,85	3,40	0,0	101,7	37,30	1,00	451/4
капуста тушеная	150	4,00	5,00	15,00	116,00	80,00	0,0	369	93	1,0	482/96
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22/97
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	770ттк
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		21,4	30,0	94,6	739,65	89,4	0,0	579,7	156,46	2,0	
суббота											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
жаркое по-домашнему с говядиной	250	16,0	15,0	29,0	338,0	37,0	0,0	1008,0	32,0	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		26,0	17,0	113,0	736,0	41,0	8,0	1271,0	60,0	3,0	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	у		С	А	К	Са	Fe	№ рецептуры
2 неделя											
понедельник											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	29/96
котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0	526,05тк
рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	273/96
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22/97
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	773тк
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	69тк
итого		16,0	30,6	102,2	736,8	7,0	4,8	286,8	142,6	1,6	
вторник											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
салат весенний	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6	288,02тк
биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	451/4
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	465/96
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	312,01тк
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	69тк
итого		32,5	23,8	99,3	723,7	6,0	17,4	668,4	618,3	4,6	
среда											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
шницель из горбуши	80	3,2	8,48	7,5	121,6	2,0	0,0	65,0	22,0	1,0	330/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0	228,01тк
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	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	228,01тк
компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,00	0,00	112,0	7,0	1,0	22/97
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35,01тк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299,02тк
итого		14,2	19,68	116,5	713,0	32,0	8,0	1224,0	81,0	3,0	
четверг											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
салат из редиса	60	0,7	7,6	1,1	76,3	5,8	0,0	67,3	13,7	0,4	28/4
колбаски школьные из говядины	80	15,0	16,0	9,0	236,0	1,0	0,0	17,0	16,0	0,0	358,09тк
каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	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		24,4	33,6	87,6	734,3	6,8	0,0	283,3	53,7	3,4	
пятница											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	451/4
рагу из овощей	150	3,0	6,0	16	132	28,0	3,0	444	49	2,0	215/96
масло сливочное	5	0,0	4,2	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 апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	312тк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299,02тк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35тк
итого		22,9	24,0	100,9	716,5	44,0	3,0	669,6	595,3	2,0	
суббота											
Завтрак 1-4 классы 1 смена											
плов из говядины	250	20,0	20,0	52,0	478,0	5,0	2,0	174,0	24,0	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	190тк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299,02тк
итого		26,0	20,0	110,0	738,0	9,0	10,0	387,0	44,0	2,0	

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 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.