

Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
начальник департамента

А.Л.Петрицкий

“ 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 7 до 11 лет
сезон: осень - зима**

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											
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		18,0	26,0	74,0	600,0	2,0	0,0	255,0	546,0	1,0	
Обед											
салат из белокочанной капусты	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,75	0,6	151,8	463,8	0,6	43/4
суп картофельный с бобовыми	200	4,8	4,0	16,00	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6	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	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		23,0	37,0	101,2	822,0	33,75	0,6	865,2	749,4	8,2	
Всего		41,0	63,0	175,0	1422,0	35,75	0,6	1120,2	1295,4	9,2	
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	22/97
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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35.01ттк
итого		7,00	31,00	52,00	602,00	1,00	0,00	222,0	136,0	1,00	
Обед											
салат из моркови	60	0,60	3,00	3,60	67,20	4,80	2,40	103,2	26,4	0,60	71/97
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,60	6,20	10,40	107,40	16,00	1,00	274,0	42,00	1,00	110/4
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		21,20	35,40	70,00	817,6	30,8	3,4	929,2	139,4	6,6	
Всего		28,20	66,40	122,00	1419,60	31,80	3,40	1065,2	275,4	7,60	
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	262/96
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	74
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	1,00	0,00	74,00	60,0	0,0	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35.01ттк
итого		17,0	17,0	87,0	564,0	2,0	0,0	374,00	354,0	1,0	
Обед											
рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	14,00	1,0	393,00	24,0	1,0	129/96
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		15,8	25,6	104,0	828,0	49,0	9,0	1357,2	169,8	2,0	
Всего		32,8	42,6	191,0	1392,0	51,0	9,0	1731,2	523,8	3,0	

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	20	3,0	8,0	0,0	83,0	0,0	0,0	66,0	6,0	0,0	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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35.01ттк
итого		15,00	25,00	71,00	561,00	1,00	0,00	501,0	270,0	2,00	
Обед											
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
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	24,00	1,00	248,0	42,00	1,00	120/96
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
комлот 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		28,92	26,86	108,68	821,80	30,40	2,00	1045,96	139,56	3,36	
Всего		43,92	51,86	179,68	1382,80	31,40	2,00	1546,96	409,56	5,36	
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		13,0	19,0	64,0	615,0	1,0	0,0	283,0	343,0	2,0	
Обед											
салат из свежих огурцов	60	0	7,2	0	64,8	0	0	0	2,16	0	16/4
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,0	2,0	17,0	99,0	13,00	1,0	381,0	19,0	1	140/4
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 тушенная	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	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0	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		24,4	32,0	118,6	865,65	97,4	1,0	968,7	200,46	4,0	
Всего		37,4	51,0	182,6	1480,65	98,4	1,0	1251,7	543,46	6,0	
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	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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35ттк
итого		16,0	39,0	61,0	644,0	2,0	0,0	462,0	238,0	4,0	
обед											
суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	16,0	1,0	207,0	35,0	1,0	134/4
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		27,6	26,4	121,0	843,4	57,0	9,0	1478,0	95,0	4,0	
Всего		43,6	65,4	182,0	1487,4	59,0	9,0	1940,0	333,0	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	Ca	Fe	
2 неделя											
понедельник											
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	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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		17,0	17,0	78,0	524,0	1,0	0,0	307,0	148,0	2,0	
Обед											
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
суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,8	109,4	17,0	1,0	293,0	24,0	1,0	132/96
котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0	526.05ттк
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	773ттк
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	69ттк
итого		17,6	37,6	111,0	796,2	18,0	5,8	534,8	158,6	2,6	
Всего		34,6	54,6	189,0	1320,2	19,0	5,8	841,8	306,6	4,6	
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 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	2,00	2,00	17,00	86,00	1,00	0,0	98,0	65,00	0,00	685/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35ттк
итого		7,0	31,8	41,0	562,0	1,0	0,0	270,0	192,0	1,0	
Обед											
салат весенний	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6	288.02ттк
борщ сибирский со сметаной	200/10	1,60	5,40	10,40	103,40	14,00	0,0	221,0	33,00	1,0	113/96
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	312.01ттк
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	69ттк
итого		34,1	29,20	109,7	603,6	14	17,4	889,4	651,3	5,6	
Всего		41,1	61,0	150,7	1165,6	15,0	17,4	1159,4	843,3	6,6	
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
Сыр порциями	30	7,0	9	0,0	108	0,0	0,0	35,0	300	0,0	23/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	1,00	0,00	74,00	60,0	0,0	692/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		20,0	25,0	84,0	636,0	1,0	1,0	367,0	501,0	1,0	
Обед											
суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	16,0	1,0	207,0	35,0	1,0	134/4
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	226.01ттк
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	226.01ттк
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	35.01ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299.02ттк
итого		15,8	26,68	124,5	821,0	55,0	9,0	1431,0	116,0	4,0	
Всего		35,8	51,68	208,5	1457,0	56,0	10,0	1798,0	617,0	5,0	

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	20	3,0	5,0	0,0	54,0	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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		16,0	23,0	85,0	602,0	2,0	0,0	264,0	264,0	1,0	
Обед											
салат из редиса	60	0,7	7,6	1,1	76,3	5,8	0,0	67,3	13,7	0,4	28/4
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	24,0	1,0	248,0	42,0	1,0	120/96
колбаски школьные из говядины	80	15,0	16,0	9,0	236,0	1,0	0,0	17,0	16,0	0,0	358.09ттк
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		26,0	40,6	94,8	836,1	30,8	1,0	532,3	95,7	4,4	
Всего		42,0	63,6	179,8	1438,1	32,8	1,0	796,3	359,7	5,4	
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		22,0	28,0	73,0	626,0	1,0	0,0	362,0	47,2	2,0	
Обед											
рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	14,0	1,0	393,00	34,0	1,0	129/96
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	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		24,5	31,0	114,5	842,5	58,0	4,0	1062,6	629,3	3,0	
Всего		46,5	59,0	187,5	1468,5	59,0	4,0	1424,6	676,5	5,0	
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	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35ттк
итого		11,0	33,8	61,0	581,0	2,0	0,0	406,0	216,0	3,0	
Обед											
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,0	2,0	17,0	99,0	13,00	1,0	381,0	19,0	1	140/4
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	190ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299.02ттк
итого		28,0	22,0	127,0	837,0	22,0	11,0	768,0	63,0	3,0	
Всего		39,0	55,8	188,0	1418,0	24,0	11,0	1174,0	279,0	6,0	

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "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

Исупова Л.И.