

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: весна - лето**

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна — лето
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 квашен. капусты зел. луком, маслом раст.	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	0,6	45/4
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	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	98,2	813,0	16,2	0,0	842,0	919,0	7,6	
Всего		41	63	172,2	1413,0	18,2	0,0	1097,0	1465,0	8,6	
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	0,00	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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		7,00	29,00	52,00	602,00	1,00	0,00	222,0	136,0	1,00	
Обед											
салат из морской капусты с яйцом	60	3,00	9,00	0,00	91,00	0,00	0,00	28,0	11,0	1,00	324.03ттк
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	300.01ттк
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	299
итого		23,60	37,20	94,40	804,40	26,00	1,00	853,0	123,0	7,00	
Всего		30,60	66,20	146,40	1406,40	27,00	1,00	1075,0	259,0	8,00	
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
бутиерброд 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	34
Кофейный напиток на молоке	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	35ттк
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	34,0	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 ттк
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	828,6	49,0	9,0	1357,2	171,8	2,0	
Всего		32,8	42,6	191,0	1392,6	51,0	9,0	1731,2	525,8	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	29/96
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	35ттк
итого		15,00	25,00	71,00	561,00	1,00	0,00	501,0	270,0	2,00	
Обед											
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
масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	22/97
зеленый горошек к гарниру	30	1,00	0,00	1,00	8,00	2,00	0,00	20,00	4,00	0,00	208.01/96
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		29,20	23,30	108,60	802,80	27,00	2,00	1004,54	131,1	3,00	
Всего		44,20	48,30	179,60	1363,80	28,00	2,00	1505,54	401,1	5,00	
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	1,00	0,00	46,00	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	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		19,0	26,0	77,0	615,0	2,0	0,0	331,0	547,0	2,0	
Обед											
салат из свеклы с яблоками	60	0,6	0,6	12	44,4	6	0	142,8	16,2	0	51/4
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 тушеная	150	4,00	5,00	15,00	116,00	80,00	0,0	369	93	1,0	482/96
масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	22/97
напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0	770ттк
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		25,0	25,2	130,6	845,25	103,4	1,0	1111,0	214,0	4,0	
Всего		44,0	51,2	207,6	1460,25	105,4	1,0	1442,0	761,0	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	0,0	17,0	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		16,0	39,0	61,0	644,0	1,0	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	58,0	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	Са	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	35тк
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	103,4	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	526.05тк
масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22/97
рожки отварные	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	273/96
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		17,6	37,6	111,0	840,2	24,0	5,8	579,8	166,6	2,6	
Всего		34,6	54,6	189,0	1364,2	25,0	5,8	886,8	314,6	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	35тк
итого		7,0	31,8	41,0	562,0	1,0	0,0	270,0	192,0	1,0	
Обед											
салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,6	3,0	4,8	50,4	15,6	0,0	111,0	27,6	0,6	64/97
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	312.01тк
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	69тк
итого		34,1	29,20	109,1	825,3	35,6	0	902,6	654,9	5,6	
Всего		52,1	52,2	150,1	1387,3	36,6	0,0	1172,6	846,9	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	35тк
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	226.01тк
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	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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35тк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299
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	501,0	5,0	

четверг											
Завтрак											
каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33,0	261,0	1,0	0,0	134,0	133,0	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	35тгк
итого		16,0	23,0	85,0	602,0	2,0	0,0	398,0	264,0	1,0	
Обед											
салат из свежкл с яблоками	60	0,6	9,0	6,0	58,8	5,4	0,0	121,2	22,2	0,6	51/4
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	358,09
каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,45	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		25,9	42,0	99,65	818,6	30,4	1,0	585,2	104,2	4,6	
Всего		41,9	65,0	184,65	1420,6	32,4	1,0	983,2	368,2	5,6	
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	0,0	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	35тгк
итого		22,0	28,0	73,0	626,0	1,0	0,0	362,0	472,0	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	23,0	3,0	444	49	1,0	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	312 тгк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299.02тгк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35тгк
итого		24,5	31,0	114,5	842,5	53,0	4,0	1062,6	629,3	2,0	
Всего		46,5	59,0	187,5	1468,5	54,0	4,0	1424,6	1101,3	4,0	
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	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	16,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35тгк
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)	200	2,0	2,0	17,0	99,0	13,0	0,0	381,0	19,0	1,0	140/4
плов из говядины	250	20,0	20,0	52,0	478,0	5,0	2,0	174,0	19,0	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	190тгк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299.02тгк
итого		28,0	22,0	127,0	837,0	22,0	10,0	768,0	58,0	3,0	
Всего		41,0	56,8	201,0	1487,0	24,0	10,0	1199,0	278,0	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 Л.И.

Исупова Л.И.