

Согласовано:



Директор МБОУ СОШ с У ИОП №47г. КИР
В.Л. Кодачиги

Председатель Общешкольного
родительского комитета
Юресь Огородникова
12 12 2022г.

Утверждаю:

зам. директора

МКУ "КП и СП"

Габдеева Е.А.

" 12 " 12 2022г.

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
первая смена

меню с 7 до 11 лет 1 смена

1 смена

Прим. пицц, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витаминная ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета рубленая из птицы	90	16,0	17,0	9,0	250,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	498/4
макаронны с сыром (рожки)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/96
напиток из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35/01
итого	520	31,0	33,0	101,0	828,0	1552,0	635,0	298,0	3,0	0,0	2,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
эрвзы ленивые (из говядины)	90	10,00	25,00	23,00	240,00	624,00	272,00	45,00	2,00	0,00	3,00	300/08
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	688,0	440,0	66,0	4,0	0,0	0,0	465/96
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190/111
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/111
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02/111
итого	515	32,00	32,00	124,00	785,00	1584,00	922,00	134,00	9,00	0,00	7,00	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
хлебаски школьные из свинины	90	13,0	34,0	10,0	401,0	518,0	248,0	14,0	2,0	0,0	0,0	358/12
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	228/01
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96
батон оздоровительный	75	6,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882/06
итого	515	25,0	41,0	96,0	913,0	2082,0	1172,0	54,0	4,0	0,0	30,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета Рыбушка	90	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	0,00	1,00	528/09
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	98,0	0,0	27,0	1,0	0,0	0,0	0,0	773/111
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/111
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299.02/111
итого	515	29,00	30,00	108,00	841,00	1587,00	581,00	90,00	7,00	0,00	1,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634/05
молоко сгущенное	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201/01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880/28
итого	502	60,0	45,0	103,0	1056,0	626,0	764,0	518,0	8,0	1,0	2,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из говядины	90	10,0	17,0	16,0	250,0	640,0	282,0	42,0	24,0	0,0	0,0	451/4
вермишель отварная	150	6,0	6,0	36,0	211,0	1008,0	64,0	20,0	1,0	0,0	0,0	273/96
комлот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	1,0	0,0	0,0	702/97
батон	75	6,0	2,0	40,0	208,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35/02
итого	515	21,0	24,0	120,0	776,0	1906,0	752,0	91,0	27,0	0,0	0,0	
итого за 6 дней					5199,0							
среднее значение за период					866,5							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 неделя												
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из свинины	90	8,0	28,0	16,0	242,0	635,0	254,0	41,0	2,0	0,0	0,0	416/96
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	85,00	4,00	0,00	0,00	465/96
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	0,0	312
батон	75	8,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35,02
итого	515	28,0	36,0	113,0	771,0	1460,0	812,0	127,0	7,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета семейная из говядины	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	353,0	26,0	2,0	0,0	7,0	366,13
каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	10,0	28,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297/4
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	312,01тг
батон	25	2,00	1,00	13,00	89,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тг
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02тг
итого	515	24,0	25,0	106,0	760,0	1540,0	690,0	70,0	7,0	0,0	7,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
эскампольные (из говядины)	90	13,0	16,0	13,0	248,0	613,0	252,0	24,0	2,0	0,0	2,0	175/15
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226,01тг
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	569/96
батон оздоровительный	75	8,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	802,08
итого	515	25,0	23,0	99,0	760,0	2177,0	1176,0	64,0	4,0	0,0	32,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из птицы	90	16,0	17,0	14,0	281,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	468/4
макароны с сыром (рожки)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	147,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/96
напиток из кураги	200	1,0	0,0	26,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	65/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	89,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	89,02
итого	520	32,0	34,0	108,0	875,0	1161,0	728,0	310,0	5,0	0,0	2,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка творожная	180	51,0	39,0	24,0	656,0	357,0	492,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634,05
молоко стуженое	50	4,0	4,0	28,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201,01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	85	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880,28
итого	502	60,0	45,0	103,0	1066,0	626,0	764,0	518,0	8,0	1,0	2,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из говядины	90	15,0	17,0	16,0	268,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	451/4
каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	10,0	28,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297/4
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190/тг
батон	75	8,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35,02
итого	515	29,0	29,0	111,0	807,0	1464,0	596,0	76,0	7,0	0,0	4,0	
итого за 6 дней					5019,0							
среднее значение за период					836,5							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- режиссер "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 диетолог

Исупова Л И

Исупова Л И



Согласовано:

МБОУ
Директор МБОУ СОШ с У ИОП №47г. Кир
№47 В.Л. Кодачиго в
города Кирова

*Директор МБОУ СОШ с У ИОП №47г. Кир
родительского комитета
Е.С. Огородникова*

" 12 " 12 2022г.

Утверждаю:

зам.директора

МКУ "КП и СП"

Габдеева Е.А.

" 12 " 12 2022г.

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с 7 до 11 лет
вторая смена

много с 7 до 11 лет 2 смена

Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,0	118,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	138/4
котлета рубленая из птицы	90	16,0	17,0	9,0	250,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	498/4
макаронны с сыром (рожки)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274/96
напиток из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	166,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
итого	720	36,0	37,0	117,0	946,0	2031,0	1009,0	328,0	6,0	0,0	2,0	
вторник												
Обед 1-4 классы 2 смена												
борщ с капустой и картофелем	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	33,0	1,0	0,0	16,0	110/4
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	62/9
зразы ленивые	90	10,00	25,00	23,00	240,00	624,00	272,00	45,00	2,00	0,00	3,00	300,06
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	485/96
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190/тк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	29/9
итого	700	32,00	38,00	120,00	822,0	2068,0	1198,0	176,0	8,0	0,0	23,0	
среда												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	134/4
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	62/9
колбаски школьные из свинины	90	13,0	34,0	10,0	401,0	518,0	248,0	14,0	2,0	0,0	0,0	358,12
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226,01
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96
батон оздоровительный	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	682,01
итого	700	25,0	48,0	92,0	946,0	2449,0	1358,0	84,0	4,0	0,0	48,0	
четверг												
Обед 1-4 классы 2 смена												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	0,00	24,00	120/96
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	62/9
котлета Рябушка	90	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	0,00	1,00	526,09
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	1,0	0,0	0,0	0,0	773/тк
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	29/9
итого	700	29,0	37,0	101,0	886,0	2069,0	831,0	132,0	8,0	0,0	25,0	
пятница												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп карт с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,00	2,00	17,00	99,00	485,00	381,00	19,00	1,00	0,00	13,00	140/4
жаркое по-домашнему со свининой	300	15,00	33,00	35,00	508,00	1222,00	1215,00	38,00	2,00	0,00	44,00	394/96
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	770/тк
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	29/9
итого	750	22,0	37,0	105,0	857,0	2074,0	1783,0	84,0	3,0	0,0	63,0	
суббота												
Обед 1-4 классы 2 смена												
суп из овощей	200	2,0	4,0	9,0	74,0	503,0	293,0	24,0	1,0	0,0	17,0	132/96
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	62/9
биточек рубленый из говядины	90	10,0	17,0	16,0	250,0	640,0	282,0	42,0	24,0	0,0	0,0	451/4
вермишель отварная	150	5,0	5,0	36,0	211,0	1008,0	84,0	20,0	1,0	0,0	0,0	273/96
компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	1,0	0,0	0,0	702/97
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
итого	700	21,0	30,0	115,0	798,0	2342,0	733,0	119,0	27,0	0,0	17,0	
итого за 6 дней					5254,0							
среднее значение за период					875,7							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пшеница		Зеро-злаки		Исходные материалы				Итого			№ рецептуры
		блочки	жары	углеводы	за исключением	№	К	Сд	Фв	В	С		
2 неделя													
Обед 1-4 классы 2 смена													
суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,0	118,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	139,4	
блинчик рубленый из свинины	90	8,0	28,0	16,0	242,0	635,0	254,0	41,0	2,0	0,0	0,0	416,66	
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	586,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	460,66	
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312	
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35,22	
итого	716	33,0	40,0	129,0	889,0	1939,0	1169,0	187,0	9,0	0,0	13,0		
вторник													
Обед 1-4 классы 2 смена													
борщ с капустой и картофелем	200	1,0	3,0	10,0	76,0	480,0	264,0	33,0	1,0	0,0	16,0	110,4	
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629	
котлета свиная из говядины	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	353,0	26,0	2,0	0,0	7,0	966,13	
каша гречневая рассычатая	150	6,0	10,0	26,0	222,0	563,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297,6	
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312,01176	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	39,776	
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	19,0	2,0	0,0	0,0	299,02776	
итого	700	24,0	31,0	192,0	787,0	2024,0	966,0	112,0	8,0	0,0	29,0		
среда													
Обед 1-4 классы 2 смена													
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	134,4	
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629	
языки картофельные (из говядины)	90	13,0	16,0	13,0	248,0	613,0	252,0	24,0	2,0	0,0	2,0	179,15	
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226,01176	
напиток из смеси сухофруктов	200	5,0	0,0	26,0	116,0	3,0	295,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651,96	
батон оздоровительный	60	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	6,0	0,0	0,0	0,0	682,01	
итого	700	25,0	30,0	95,0	793,0	2644,0	1362,0	94,0	4,0	0,0	48,0		
четверг													
Обед 1-4 классы 2 смена													
суп из свежей капусты и картофеля	200	1,0	4,0	7,0	85,0	478,0	238,0	33,0	1,0	0,0	24,0	120,96	
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629	
рыба	90	16,0	17,0	14,0	281,0	645,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	488,4	
макароны с сыром (рожек)	180	10,0	15,0	37,0	324,0	747,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0	274,96	
напиток из кураги	200	1,0	0,0	26,0	116,0	3,0	295,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651,96	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	39,776	
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02776	
итого	730	33,0	40,0	115,0	878,0	2243,0	976,0	382,0	5,0	0,0	28,0		
пятница													
Обед 1-4 классы 2 смена													
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	120,96	
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	629	
котлета Московская (с)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	378,14	
капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	606,0	369,0	93,0	1,0	0,0	80,0	462,96	
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	98,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773,776	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	39,776	
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02776	
итого	700	25,0	30,0	83,0	752,0	2384,0	1225,0	173,0	5,0	0,0	96,0		
суббота													
Обед 1-4 классы 2 смена													
суп квас с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,0	2,0	17,0	86,0	485,0	381,0	19,0	1,0	0,0	13,0	140,4	
блинчик рубленый из говядины	90	15,0	17,0	16,0	266,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	451,4	
каша гречневая рассычатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297,4	
напиток лимонный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190,176	
батон	60	5,0	2,0	33,0	140,0	168,0	59,0	10,0	1,0	0,0	0,0	880,25	
итого за 6 дней	700	30,0	31,0	121,0	840,0	1903,0	962,0	92,0	8,0	0,0	17,0		
среднее значение за период					8037,0								
					839,5								

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рафинированный "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1966г, 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.