

Согласовано:



Директор МБОУ СОШ  
№ 25 г. Кирова  
С.Б. Симакова

2024г.

Утверждаю:



и.о. директора  
МКУ "КЦ и СП"

Габдеева Е.А.

" 17 " 06 2024г.

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

меню с 7 до 11 лет 1 смена  
1 неделя

303 черт  
66-50

| Прием пищи, наименование блюда    | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | микроэлементы  |               |              |             | витамины    |             | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                                   |            | белки            | жиры         | углеводы      |                         | Na             | K             | Ca           | Fe          | B           | C           |             |
| <b>понедельник</b>                |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| котлета рубленая из птицы         | 90         | 20,0             | 7,0          | 16,0          | 207,0                   | 597,0          | 66,0          | 38,0         | 1,0         | 0,0         | 0,0         | 498/4       |
| рожки отварные                    | 150        | 4,0              | 6,0          | 39,0          | 229,0                   | 1008,0         | 55,0          | 11,0         | 1,0         | 0,0         | 0,0         | 273/96      |
| масло сливочное                   | 10         | 0,0              | 8,0          | 0,0           | 75,0                    | 1,0            | 2,0           | 1,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 22/97       |
| напиток лимонный                  | 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       |
| <b>итого</b>                      | <b>500</b> | <b>29,0</b>      | <b>22,0</b>  | <b>110,0</b>  | <b>765,0</b>            | <b>1765,0</b>  | <b>437,0</b>  | <b>83,0</b>  | <b>3,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>1,0</b>  |             |
| <b>вторник</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| биточек рубленый из свинины       | 90         | 12,0             | 28,0         | 16,0          | 364,0                   | 1153,0         | 64,0          | 43,0         | 2,0         | 0,0         | 0,0         | 416/96      |
| рис отварной                      | 150        | 14,00            | 6,00         | 31,00         | 223,00                  | 588,00         | 440,00        | 65,00        | 2,00        | 0,00        | 0,00        | 465./96     |
| соус Краснодарский                | 20         | 0,00             | 0,00         | 8,00          | 33,00                   | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 438.01      |
| напиток из кураги                 | 200        | 1,00             | 0,00         | 28,00         | 116,00                  | 3,00           | 265,00        | 25,00        | 1,00        | 0,00        | 1,00        | 651/96      |
| батон                             | 25         | 2,00             | 1,00         | 13,00         | 69,00                   | 78,00          | 25,00         | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 35.         |
| хлеб ржаной                       | 25         | 3,0              | 1,0          | 16,0          | 85,0                    | 287,0          | 115,0         | 16,0         | 2,0         | 0,0         | 0,0         | 299         |
| <b>итого</b>                      | <b>510</b> | <b>32,00</b>     | <b>36,00</b> | <b>112,00</b> | <b>890,0</b>            | <b>2109,0</b>  | <b>909,0</b>  | <b>153,0</b> | <b>7,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>1,0</b>  |             |
| <b>среда</b>                      |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| треска припущенная                | 90         | 20,0             | 1,0          | 1,0           | 89,0                    | 1047,0         | 15,0          | 13,0         | 0,0         | 0,0         | 1,0         | 303/96      |
| люре 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             | 60         | 7,0              | 2,0          | 49,0          | 245,0                   | 467,0          | 94,0          | 17,0         | 1,0         | 0,0         | 0,0         | 69.13       |
| <b>итого</b>                      | <b>500</b> | <b>33,0</b>      | <b>8,0</b>   | <b>100,0</b>  | <b>664,0</b>            | <b>2728,0</b>  | <b>963,0</b>  | <b>57,0</b>  | <b>2,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>31,0</b> |             |
| <b>четверг</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| 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       |
| масло сливочное                   | 10         | 0,00             | 8,00         | 0,00          | 75,00                   | 1,00           | 2,00          | 1,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 22/97       |
| напиток яблочный                  | 200        | 2,0              | 0,0          | 27,0          | 111,0                   | 7,0            | 70,0          | 4,0          | 1,0         | 0,0         | 4,0         | 190.        |
| батон                             | 25         | 2,0              | 1,0          | 13,0          | 69,0                    | 78,00          | 25,00         | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 35/ттк      |
| хлеб ржаной                       | 25         | 3,0              | 1,0          | 16,0          | 85,0                    | 287,0          | 115,0         | 16,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 299         |
| <b>итого</b>                      | <b>500</b> | <b>30,00</b>     | <b>39,00</b> | <b>101,00</b> | <b>874,00</b>           | <b>1595,00</b> | <b>626,00</b> | <b>94,00</b> | <b>6,00</b> | <b>0,00</b> | <b>5,00</b> |             |
| <b>пятница</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| 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      |
| соус абрикосовый                  | 50         | 0,0              | 0,0          | 33,0          | 127,0                   | 1,0            | 10,0          | 9,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 577/96      |
| 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      |
| <b>итого</b>                      | <b>502</b> | <b>56,0</b>      | <b>41,0</b>  | <b>108,0</b>  | <b>1019,0</b>           | <b>562,0</b>   | <b>591,0</b>  | <b>373,0</b> | <b>8,0</b>  | <b>1,0</b>  | <b>1,0</b>  |             |
| <b>суббота</b>                    |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |              |               |                         |                |               |              |             |             |             |             |
| котлета московская                | 90         | 13,0             | 18,0         | 12,0          | 266,0                   | 632,0          | 235,0         | 15,0         | 2,0         | 0,0         | 0,0         | 475/97      |
| люре гороховое по-домашнему       | 150        | 14,0             | 6,0          | 31,0          | 233,0                   | 1178,0         | 440,0         | 65,0         | 4,0         | 0,0         | 0,0         | 284.0       |
| 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                             | 60         | 5,0              | 2,0          | 33,0          | 166,0                   | 188,0          | 59,0          | 10,0         | 1,0         | 5,0         | 0,0         | 880.25      |
| <b>итого</b>                      | <b>500</b> | <b>32,0</b>      | <b>26,0</b>  | <b>102,0</b>  | <b>765,0</b>            | <b>2001,0</b>  | <b>778,0</b>  | <b>98,0</b>  | <b>7,0</b>  | <b>5,0</b>  | <b>13,0</b> |             |
| <b>итого за 6 дней</b>            |            |                  |              |               | <b>4977,0</b>           |                |               |              |             |             |             |             |
| <b>среднее значение за период</b> |            |                  |              |               | <b>829,5</b>            |                |               |              |             |             |             |             |

| Прием пищи, наименование блюда    | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | микроэлементы |              |              |            | витамины   |             | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|
|                                   |            | белки            | жиры        | углеводы     |                         | Na            | K            | Ca           | Fe         | B          | C           |             |
| <b>2 неделя</b>                   |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| <b>понеделник</b>                 |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| котлета домашняя                  | 90         | 13,0             | 21,0        | 11,0         | 281,0                   | 624,0         | 228,0        | 15,0         | 2,0        | 0,0        | 0,0         | 476/97      |
| рис отварной                      | 150        | 14,00            | 6,00        | 31,00        | 223,00                  | 588,00        | 440,00       | 65,00        | 4,00       | 0,00       | 0,00        | 465/96      |
| соус Краснодарский                | 20         | 0,00             | 0,00        | 8,00         | 33,00                   | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 438.01      |
| Компот из изюма                   | 200        | 0,0              | 0,0         | 28,0         | 109,0                   | 24,0          | 32,0         | 16,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 702/97      |
| батон                             | 50         | 4,0              | 1,0         | 27,0         | 138,0                   | 156,0         | 49,0         | 8,0          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 35.01       |
| <b>итого</b>                      | <b>510</b> | <b>31,0</b>      | <b>28,0</b> | <b>105,0</b> | <b>784,0</b>            | <b>1392,0</b> | <b>749,0</b> | <b>104,0</b> | <b>6,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  |             |
| <b>вторник</b>                    |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| зразы ленивые                     | 90         | 12,0             | 19,0        | 12,0         | 271,0                   | 508,0         | 248,0        | 20,0         | 2,0        | 0,0        | 3,0         | 377.1       |
| каша гречневая рассыпчатая        | 150        | 6,0              | 10,0        | 28,0         | 222,0                   | 583,0         | 170,0        | 17,0         | 3,0        | 0,0        | 0,0         | 297/4       |
| масло сливочное                   | 10         | 0,0              | 8,0         | 0,0          | 75,0                    | 1,0           | 2,0          | 1,0          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 22/97       |
| напиток апельсиновый              | 200        | 0,0              | 0,0         | 26,0         | 100,0                   | 3,0           | 44,0         | 8,0          | 0,0        | 0,0        | 13,0        | 312.01      |
| батон                             | 25         | 2,0              | 1,0         | 13,0         | 69,0                    | 78,00         | 25,00        | 4,00         | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 35/ТТК      |
| хлеб ржаной                       | 25         | 3,0              | 1,0         | 16,0         | 85,0                    | 287,0         | 115,0        | 16,0         | 2,0        | 0,0        | 0,0         | 299         |
| <b>итого</b>                      | <b>500</b> | <b>23,0</b>      | <b>39,0</b> | <b>95,0</b>  | <b>822,0</b>            | <b>1460,0</b> | <b>604,0</b> | <b>66,0</b>  | <b>7,0</b> | <b>0,0</b> | <b>16,0</b> |             |
| <b>среда</b>                      |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| кнели студенческие из горбуши     | 90         | 16,0             | 8,0         | 6,0          | 166,0                   | 455,0         | 41,0         | 28,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 729.03      |
| 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        | 226.01ТТК   |
| масло сливочное                   | 10         | 0,0              | 8,0         | 0,0          | 75,0                    | 1,0           | 2,0          | 1,0          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 22/97       |
| 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         | 882.01      |
| <b>итого</b>                      | <b>500</b> | <b>26,0</b>      | <b>22,0</b> | <b>80,0</b>  | <b>692,0</b>            | <b>1904,0</b> | <b>944,0</b> | <b>64,0</b>  | <b>1,0</b> | <b>0,0</b> | <b>30,0</b> |             |
| <b>четверг</b>                    |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| биточек рубленый из птицы         | 90         | 20,0             | 7,0         | 16,0         | 207,0                   | 597,0         | 66,0         | 38,0         | 1,0        | 0,0        | 0,0         | 498/4       |
| рожки отварные                    | 150        | 4,0              | 6,0         | 39,0         | 229,0                   | 1008,0        | 55,0         | 11,0         | 1,0        | 0,0        | 0,0         | 273/96      |
| масло сливочное                   | 10         | 0,0              | 8,0         | 0,0          | 75,0                    | 1,0           | 2,0          | 1,0          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 22/97       |
| напиток из кураги                 | 200        | 1,0              | 0,0         | 28,0         | 116,0                   | 3,0           | 265,0        | 25,0         | 1,0        | 0,0        | 1,0         | 65/96       |
| батон                             | 25         | 2,0              | 1,0         | 13,0         | 69,0                    | 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        | 99.02       |
| <b>итого</b>                      | <b>500</b> | <b>30,0</b>      | <b>23,0</b> | <b>112,0</b> | <b>781,0</b>            | <b>1974,0</b> | <b>528,0</b> | <b>95,0</b>  | <b>5,0</b> | <b>0,0</b> | <b>1,0</b>  |             |
| <b>пятница</b>                    |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| 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      |
| соус абрикосовый                  | 50         | 0,0              | 0,0         | 33,0         | 127,0                   | 1,0           | 10,0         | 9,0          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 577/96      |
| 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      |
| <b>итого</b>                      | <b>502</b> | <b>56,0</b>      | <b>41,0</b> | <b>108,0</b> | <b>1019,0</b>           | <b>562,0</b>  | <b>591,0</b> | <b>373,0</b> | <b>8,0</b> | <b>1,0</b> | <b>1,0</b>  |             |
| <b>суббота</b>                    |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| <b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b> |            |                  |             |              |                         |               |              |              |            |            |             |             |
| шницель рубленый из говядины      | 90         | 10,0             | 17,0        | 16,0         | 250,0                   | 640,0         | 282,0        | 42,0         | 2,0        | 0,0        | 0,0         | 451/4       |
| каша гречневая рассыпчатая        | 150        | 6,0              | 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         | 190ТТК      |
| батон                             | 60         | 5,0              | 2,0         | 33,0         | 166,0                   | 188,0         | 59,0         | 10,0         | 1,0        | 5,0        | 0,0         | 880.25      |
| <b>итого</b>                      | <b>500</b> | <b>23,0</b>      | <b>29,0</b> | <b>104,0</b> | <b>749,0</b>            | <b>1418,0</b> | <b>581,0</b> | <b>73,0</b>  | <b>7,0</b> | <b>5,0</b> | <b>4,0</b>  |             |
| <b>итого за 6 дней</b>            |            |                  |             |              | <b>4847,0</b>           |               |              |              |            |            |             |             |
| <b>среднее значение за период</b> |            |                  |             |              | <b>807,8</b>            |               |              |              |            |            |             |             |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- 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.