

Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 7  
г. Кирова  
Е.В. Бондаренко



Утверждаю:

и.о. директора  
МКУ "КЦ и СН"  
Шуплецов В.В.



"05" 12 2024г

**МЕНЮ  
для организованного питания  
учащихся из  
малообеспеченных семей  
с 12 лет и старше**

1 неделя

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>														
Обед	суп карт с рыбными консервами													
	котлета рубленая из птицы	267,5	6,0	7,0	20,00	166,0	616,0	677,0	25,0	1,0	0,0	24,0	131/96	
	рожки отварные	100	22,0	16,0	18,0	230,0	716,0	748,0	42,0	0,0	0,0	0,0	488/4	
	напиток лимонный	180	4,0	7,0	46,0	274,0	1210,0	66,0	13,0	1,0	0,0	0,0	273/96	
	батон	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312,01	
	<b>итого</b>	<b>75</b>	<b>6,0</b>	<b>2,0</b>	<b>40,0</b>	<b>206,0</b>	<b>234,0</b>	<b>74,0</b>	<b>13,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>35,02 ттк</b>	
<b>вторник</b>														
Обед	борщ с капустой и картофелем													
	сметана	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	44,00	1,00	0,00	20,00	110/4	
	зразы рубленые из свинины	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
	рис отварной	100	11,00	29,00	16,00	374,00	1210,00	125,00	49,00	1,00	0,00	4,00	175,05	
	напиток из кураги	180	16,0	7,0	37,0	267,0	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	465/96	
	хлеб ржаной	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96	
	батон	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299	
	<b>итого</b>	<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>2,0</b>	<b>26,0</b>	<b>138,0</b>	<b>163,00</b>	<b>50,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>35,01 ттк</b>	
<b>среда</b>														
Обед	суп картофельный с бобовыми													
	мясные ежики (с)	250	6,0	5,0	20,0	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4	
	пюре картофельное по-домашнему	100	11,0	32,0	14,0	389,0	559,0	250,0	21,0	1,0	0,0	3,0	377,15	
	напиток из смеси сухофруктов	180	4,0	7,0	23,0	180,0	809,0	1023,0	32,0	1,0	0,0	36,0	226,03 ттк	
	батон оздоровительный	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96	
	<b>итого</b>	<b>75</b>	<b>5,0</b>	<b>2,0</b>	<b>36,0</b>	<b>182,0</b>	<b>350,0</b>	<b>70,0</b>	<b>13,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>882,06</b>	
<b>четверг</b>														
Обед	суп крестьянский с рисом													
	сметана	250	2,00	5,00	14,00	114,00	597,00	245,00	31,00	1,00	0,00	20,00	134/4	
	котлета рябушка	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
	каша гречневая рассыпчатая	100	22,00	10,00	18,00	262,00	733,00	88,00	46,00	1,00	0,00	1,00	526,06	
	напиток яблочный	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	465/96	
	хлеб ржаной	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190	
	батон	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299	
	<b>итого</b>	<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>2,0</b>	<b>26,0</b>	<b>138,0</b>	<b>163,00</b>	<b>50,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>35,01 ттк</b>	
<b>пятница</b>														
Обед	рассольник ленинградский с перловой крупой													
	сметана	250	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96	
	котлета московская (К)	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
	рожки отварные	100	16,00	19,00	13,00	283,00	707,0	211,0	20,0	1,0	0,0	1,0	379,23	
	напиток из плодов шиповника	180	4,0	7,0	46,0	274,0	1210,0	66,0	13,0	1,0	0,0	0,0	273/96	
	хлеб ржаной	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773	
	батон	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299	
	<b>итого</b>	<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>2,0</b>	<b>26,0</b>	<b>138,0</b>	<b>163,00</b>	<b>50,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>35,01 ттк</b>	
<b>суббота</b>														
обед	суп из овощей													
	сметана	250	2,0	4,0	11,0	97,0	629,0	367,0	30,0	1,0	0,0	21,0	132/96	
	биточек рубленый из свинины	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
	пюре гороховое по-домашнему	100	14,0	31,0	18,0	405,0	1281,0	71,0	47,0	2,0	0,0	0,0	416/96	
	напиток апельсиновый	180	9,0	4,0	20,0	156,0	785,0	293,0	43,0	3,0	0,0	0,0	284,01 ттк	
	батон	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312	
	<b>итого</b>	<b>75</b>	<b>6,0</b>	<b>2,0</b>	<b>40,0</b>	<b>206,0</b>	<b>234,0</b>	<b>74,0</b>	<b>13,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>35,02 ттк</b>	
<b>итого за 6 дней</b>						<b>6116,0</b>	<b>2936,0</b>	<b>861,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>		
<b>среднее значение за период</b>						<b>1019,0</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>понедельник</b>														
Обед	суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,0	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	0,0	12,0	139/4
	котлета домашняя (с)	100	12,0	31,0	12,0	377,0	694,0	237,0	16,0	2,0	0,0	0,0	0,0	476/97
	рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,0	528,0	78,0	4,0	0,0	0,0	0,0	465/96
	Компот из изюма	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,00	44,00	8,00	0,00	0,00	13,00	312	
	батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	0,0	35 02 ттк
<b>итого</b>		<b>805</b>	<b>40,0</b>	<b>45,0</b>	<b>135,0</b>	<b>1098,0</b>	<b>1927,0</b>	<b>1352,0</b>	<b>152,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>вторник</b>														
Обед	борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	44,00	1,00	0,00	20,00	110/4	
	сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
	зразы ленивые (с)	100	11,00	28,00	16,00	360,00	689,00	282,00	49,00	2,00	0,00	4,00	300,1	
	каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	12,0	34,0	266,0	700,0	204,0	20,0	4,0	0,0	0,0	297/4	
	напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312	
	хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299	
	батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01 ттк	
<b>итого</b>		<b>815</b>	<b>27,0</b>	<b>49,00</b>	<b>131,0</b>	<b>1063,0</b>	<b>2446,0</b>	<b>1037,0</b>	<b>154,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>37,0</b>	
<b>среда</b>														
Обед	суп из овощей	250	2,0	4,0	11,0	97,0	629,0	367,0	30,0	1,0	0,0	21,0	132/96	
	сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
	кнели студенческие из горбуши	100	18,0	9,0	7,0	185,0	505,0	46,0	31,0	0,0	0,0	0,0	729,04	
	пюре картофельное по-домашнему	180	4,0	6,0	29,0	191,0	809,0	1023,0	32,0	1,0	0,0	36,0	226 03 ттк	
	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	5,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882 06	
<b>итого</b>		<b>815</b>	<b>32,0</b>	<b>23,0</b>	<b>109,0</b>	<b>842,0</b>	<b>2297,0</b>	<b>1519,0</b>	<b>115,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>57,0</b>		
<b>четверг</b>														
Обед	щи из свежей капусты и картофеля	250	2,0	5,0	9,0	91,0	600,0	315,0	51,0	1,0	0,0	30,0	120/96	
	сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
	шницель по-кухарски	100	16,0	19,0	14,0	293,0	664,0	219,0	35,0	1,0	0,0	1,0	474 03	
	рожки отварные	180	4,0	7,0	46,0	274,0	1210,0	66,0	13,0	1,0	0,0	0,0	273/96	
	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	
	хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299	
	батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01 ттк	
<b>итого</b>		<b>815</b>	<b>30,0</b>	<b>36,0</b>	<b>139,0</b>	<b>1013,0</b>	<b>2931,0</b>	<b>1042,0</b>	<b>157,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,0</b>		
<b>пятница</b>														
Обед	рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96	
	сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
	биточек рубленый из птицы	100	19,00	10,00	18,00	234,00	788,00	311,00	54,00	2,00	0,00	0,00	498/4	
	рис припущенный	180	2,00	11,00	25,00	209,00	2,0	31,0	1,0	0,0	0,0	0,0	4,85	
	напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773/ттк	
	хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299	
	батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01 ттк	
<b>итого</b>		<b>815</b>	<b>30,0</b>	<b>30,0</b>	<b>122,0</b>	<b>894,0</b>	<b>2017,0</b>	<b>1032,0</b>	<b>121,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>		
<b>суббота</b>														
Обед	суп карт с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	606,0	476,0	23,0	1,0	0,0	17,0	140/4	
	котлета московская (К)	100	16,0	19,0	13,0	283,0	707,0	211,0	20,0	1,0	0,0	1,0	379 23	
	каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	12,0	34,0	266,0	700,0	204,0	20,0	4,0	0,0	0,0	297/4	
	напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	190 ттк	
	батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35 02 ттк	
<b>итого за 6 дней</b>		<b>805</b>	<b>34,0</b>	<b>36,0</b>	<b>135,0</b>	<b>990,0</b>	<b>2273,0</b>	<b>1063,0</b>	<b>141,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,0</b>	
<b>среднее значение за период</b>						<b>5900,0</b>	<b>983,0</b>							

**Примечание**

Для приготовления блюд используются:  
 - соль йодированная  
 - 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.

*Итого*