

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 11 лет и старше
сезон: весна - лето**

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	№ рецептуры
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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.01ттк
итого		20,0	26,0	88,0	668,0	2,0	0,0	279,0	551,0	2,0	
Обед											
салат из квашеной капусты	100	2,0	5,0	7	81	27,0	0,0	176,0	49	1,0	45/4
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,00	148,0	12,0	0,0	469,0	37,0	2,0	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	180	3,6	6,0	43,2	253,2	0,0	0,0	76,8	240,0	1,2	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
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35ттк
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	70/ттк
итого		27,6	42,0	125,2	986,2	39,0	0,0	1021,8	386,0	9,2	
Всего		47,6	68,0	213,3	1654,2	41,0	0,0	1300,8	937,0	11,2	
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 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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.01ттк
итого		9,00	31,00	66,00	670,00	1,00	0,00	246,0	141,0	2,00	
Обед											
салат из морской капусты с яйцом	100	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	250/10	2,00	7,00	13,00	127,00	20,00	1,00	340,0	50,00	1,00	110/4
зразы ленивые	100	14,00	16,00	17,00	271,00	4,00	0,00	129,00	45,0	1,00	300.04ттк
каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,4	0,0	0,0	204,0	20,4	3,6	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
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35ттк
хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	299.02ттк
итого		30,20	45,00	119,60	1004,40	31,00	1,00	866,0	143,4	7,60	
Всего		39,20	76,00	185,60	1674,40	32,00	1,00	1112,0	284,4	9,60	
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
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	200	3,0	2,0	23,0	114,0	1,00	0,00	74,00	60,0	0,0	692/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.01ттк
итого		21,0	18,0	114,0	701,0	2,0	0,0	423,0	363,0	2,0	
Обед											
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,0	8,0	17,0	150,0	17,00	1,0	468,0	37,0	1,0	129/96
котлета из горбуши	100	4,0	6,4	14,4	129,6	0,00	0,00	59,20	36,8	0,0	324/96
пюре картофельное по-домашнему	180	3,6	7,2	22,8	180,0	26,4	0,00	800,4	91,2	1,2	226.03ттк
масло сливочное	10	0,0	8,4	0,0	74,0	0,0	0,0	2,0	2,0	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		17,6	32,0	137,2	920,6	56,4	9,0	1566,6	199,0	2,2	
Всего		38,6	50,0	251,2	1621,6	58,4	9,0	1989,6	562,0	4,2	

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 порционными	30	5,0	12,0	0,0	125,0	0,0	0,0	99,0	8,0	1,0	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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		19,0	30,0	84,0	672,0	1,00	0,00	559,0	276,0	3,00	
Обед											
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,00	8,00	9,00	120,00	30,00	1,00	310,0	51,00	1,00	120/96
котлета рубленая из птицы	100	22,00	8,00	18,00	230,00	0,00	0,00	748,00	42,00	0,00	498/4
рис отварной	180	4,80	7,20	46,80	274,80	0,00	0,00	66,00	13,20	1,20	465/96
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	0,00	0,00	2,00	1,00	0,00	22/97
зеленый горошек к гарниру	30	1,00	0,00	1,00	8,00	2,00	0,00	202,00	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	70/ттк
итого		34,80	33,20	129,80	950,80	33,00	2,00	1410,0	151,2	3,20	
Всего		53,80	63,20	213,80	1622,80	34,00	2,00	1969,0	427,2	6,20	
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	629/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.01ттк
итого		21,0	26,0	91,0	683,0	2,0	0,0	355,0	552,0	3,0	
Обед											
салат из свеклы с яблоками	100	1	1	20	74	10	0	238	27	1	51/4
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	17,00	1,0	476,0	23,0	1	140/4
котлета рубленая из говядины	100	17,30	16,00	18,70	290,70	3,00	0,0	72,0	642,70	0,00	451/4
капуста тушеная	180	4,00	5,00	18,00	132,00	96,00	0,0	442,8	111,6	1,2	482/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	0,0	0,0	2,0	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	312.01ттк
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	299.02ттк
итого		30,3	33,0	138,7	960,7	127,0	1,0	1321,8	849,3	4,2	
Всего		51,3	59,0	229,7	1643,7	129,0	1,0	1676,8	1401,3	4,2	
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	30/97
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	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
итого		18,0	40,0	74,0	713,0	2,0	0,0	487,0	242,0	4,0	
обед											
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	20,0	1,0	256,0	41	1,0	134/4
жаркое по-домашнему с говядиной	300	19,0	19,0	35,0	393,0	44,0	0,0	1215,0	38,0	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		31,0	29,0	126,0	918,0	68,0	9,0	1734,0	107,0	4,0	
Всего		39,0	69,0	200,0	1631,0	70,0	9,0	2221,0	349,0	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 пшенная с маслом	200/15	7,0	9,0	37,0	266,0	1,0	0,0	233,0	136,0	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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.01ттк
итого		19,0	21,0	92,0	637,0	1,0	0,0	332,0	154,0	3,0	
Обед											
суп из овощей со сметаной	250/10	2,0	7,0	11,0	126,0	21,0	1,0	377,0	39,0	1,0	132/96
котлета Рябушка (из птицы)	100	22,7	10,7	18,7	262,7	1,2	0,0	88,0	46,7	1,3	526.06ттк
рожки отварные	180	4,80	7,20	46,80	274,80	0,00	0,00	66,00	13,20	1,20	273/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	0,0	0,0	2,0	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 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	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	69ттк
итого		33,5	30,9	121,5	958,5	31,2	1,0	648,0	121,9	3,5	
Всего		52,5	51,9	213,5	1595,5	32,2	1,0	980,0	275,9	6,5	
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
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 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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.01ттк
итого		20,0	28,0	68,0	695,0	3,0	0,0	364,0	600,0	1,0	
Обед											
салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,0	5,0	8,0	84,0	26,0	0,0	185,0	46,0	1,0	64/97
борщ сибирский со сметаной	250/10	2,00	6,00	13,00	122,00	18,00	1,0	284,0	49,00	1,0	113/96
биточек рубленый из говядины	100	17,3	16,0	18,7	290,7	3,0	0,0	72,0	642,7	0,0	451/4
рис отварной	180	16,8	7,2	37,2	267,6	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8	465/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	0,0	0,0	2,0	1,0	0,0	22/97
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»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	70ттк
итого		39,1	43,20	112,9	995,3	53	1	1121,0	827,7	6,8	
Всего		59,1	71,2	180,9	1690,3	56,0	1,0	1485,0	1427,7	7,8	
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
масло сливочное порциями	20	0,0	17,0	0,0	150,0	0,00	0,00	3,00	2,0	0,0	22/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	1,00	0,00	74,00	60,0	0,0	692/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.01ттк
итого		15,0	33,0	98,0	746,0	1,0	1,0	359,0	208,0	2,0	
Обед											
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	20,0	1,0	253,0	41,0	1,0	134/4
шницель из горбуши	100	4,0	10,7	9,4	152,0	2,0	0,0	75,0	27,0	1,0	330/96
пюре картофельное по-домашнему	180	3,6	6,0	28,8	190,8	36,0	0,0	1023,6	32,4	1,2	226.03ттк
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	0,0	0,0	2,0	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	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		15,6	33,7	120,2	871,8	65,0	9,0	1633,6	128,4	4,2	
Всего		30,6	66,7	218,2	1617,8	66,0	10,0	1992,6	336,4	6,2	

четверг											
Завтрак											
каша рисовая с маслом	200/10	5,0	12,0	33	261,0	1,0	0,0	134,0	133,0	0,0	262/96
ветчина порциями	30	4,0	7,0	0,0	81,0	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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.01ттк
итого		19,0	44,0	99,0	697,0	2,0	0,0	422,0	269,0	2,0	
Обед											
салат из свеклы с яблоками	100	1,0	15,0	10,0	98,0	9,0	0,0	202,0	37,0	1,0	51/4
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,0	8,0	9,0	120,0	30,0	1,0	325,0	60,0	1,0	120/96
колбаски школьные	100	18,0	18,0	11,0	273,0	0,0	0,0	306,0	18,0	1,0	358.04ттк
каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,4	0,0	0,0	204,0	20,4	3,6	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		30,2	53,0	112,6	957,4	39,0	1,0	1066,0	142,4	5,6	
Всего		49,2	97,0	211,6	1654,4	41,0	1,0	1488,0	411,4	7,6	
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	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	75	6,0	2,0	40,0	206,0	0,0	0,0	74,0	13,0	1,0	35.01ттк
итого		24,0	28,0	87,0	694,0	1,0	0,0	386,0	477,0	3,0	
Обед											
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,0	8,0	17,0	150,0	17,0	1,0	468,0	37,0	1,0	129/96
шницель рубленый из говядины	100	17,3	16,0	18,7	290,7	3,0	0,0	72,0	642,7	0,0	451/4
рагу из овощей	180	3,6	7,2	19,2	158,4	3,6	33,6	532,8	58,8	2,4	215/96
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 ттк
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		28,9	32,2	124,9	914,1	39,6	34,6	1239,8	769,5	3,4	
Всего		52,9	60,2	211,9	1608,1	40,6	34,6	1625,8	1246,5	6,4	
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	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	50,0	8,0	0,0	35.01ттк
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)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	17,00	1,0	476,0	23,0	1	140/4
плов из говядины	300	24,0	25,0	62,0	574,0	6,0	2,0	207,0	22,0	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
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	35.01ттк
итого		35,0	29,0	154,0	1027,0	27,0	11,0	921,0	69,0	3,0	
Всего		48,0	111,8	228,0	1677,0	29,0	11,0	1352,0	289,0	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.