

Согласовано:

*директор МКУ СММ
г. Чистый и Ю. р. Кирова*



2021г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КП и СП"



Кораблин М.Л.

10.03.2021г.



МЕНЮ

**для организованного питания
учащихся с 12 лет и старше
(для учащихся с ОВЗ, классов
коррекции)**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
понедельник						
Завтрак						
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	262/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	23/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	627/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	35.02 ттк
итого	575	22,0	26,0	97,0	711,0	
Обед						
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,00	148,0	139/4
котлета рубленая из птицы	100	22,0	16,0	18,0	230,0	498/4
рожки отварные	180	4,0	7,0	46,0	274,0	273/96
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	702/97
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	930ттк
итого	805	39,0	30,0	155,0	981,0	
Всего	1380	61,0	56,0	252,0	1692,0	
вторник						
Завтрак						
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	257/96
ветчина порциями	20	7,00	2,00	0,00	54,00	30/97
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	629/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	35.02 ттк
итого	562	26,00	20,00	105,00	662,00	
Обед						
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,00	7,00	13,00	127,00	110/4
зразы ленивые	100	10,00	16,00	17,00	252,00	422/96
рис отварной	180	16,0	7,0	37,0	267,0	465/96
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	190ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	299.02ттк
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.01ттк
итого	815	37,00	33,00	136,00	980,00	
Всего	1377	63,00	53,00	241,00	1642,00	
среда						
Завтрак						
Каша пшенная с маслом	250/10	9,0	13,0	37,0	319,0	627/96
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,0	14,0	14,0	143,0	29/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	692/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.02 ттк
итого	555	26,0	31,0	100,0	714,0	
Обед						
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	134/4
котлета из рыбы	100	16,0	10,0	20,0	221,0	324/96
пюре картофельное по-домашнему	180	4,0	7,0	23,0	180,0	226.03ттк
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	588/96
батон оздоровительный	75	5,0	2,0	36,0	182,0	882.06
итого	815	30,0	27,0	115,0	881,0	
Всего	1370	56,0	58,0	215,0	1595,0	

четверг						
Завтрак						
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	262/96
колбаса п/к порциями	30	5,0	12,0	0,0	125,0	29/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	693/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	35.02 ттк
итого	565	22,00	26,00	95,00	690,00	
Обед						
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,00	8,00	9,00	120,00	120/96
котлета домашняя	100	14,00	19,00	12,00	247,00	476/97
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	465/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	773/ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	299.02ттк
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.01ттк
итого	815	30,00	42,00	117,00	952,00	
Всего	1380	52,00	68,00	212,00	1642,00	
пятница						
Завтрак						
каша Дружба с маслом	250/10	8,0	12,0	44,0	323,0	311/4
яйцо вареное	1 шт	7,0	5,0	0,0	63,0	
Какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	693/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.02 ттк
итого	550	23,0	23,0	96,0	665,0	
Обед						
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	140/4
сосиски отварные	100	12,00	24,00	2,00	266,00	413/4
капуста тушеная	180	4,00	5,00	18,00	132,00	482/96
напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	312.01ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	299.02ттк
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.01ттк
итого	805	27,0	35,0	114,0	868,0	
Всего	1355	50,0	58,0	210,0	1533,0	
суббота						
Завтрак						
Каша овсяная с маслом	250/10	10,0	14,0	44,0	344,0	262/96
Сыр порциями	40	9,00	12,00	0,00	144,00	
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.01ттк
итого	550	25,0	30,0	100,0	712,0	
обед						
суп из овощей со сметаной	250/10	2,0	7,0	11,0	126,0	132/96
шницель рубленый из говядины	100	13,0	16,0	18,0	290,0	451/4
пюре гороховое по-домашнему	180	9,0	4,0	20,0	156,0	284.01 ттк
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	702/97
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	930ттк
итого	815	30,0	29,0	117,0	887,0	
Всего	1365	55,0	59,0	217,0	1599,0	
итого за 6 дней					9703,0	
среднее значение за период					1617,0	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
2 неделя						
понедельник						
Завтрак						
Каша пшеничная с маслом	250/10	9,0	13,0	47,0	319,0	262/96
ветчина порциями	40	9,00	10,00	0,00	108,00	30/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.02 ттк
итого	550	22,0	25,0	88,0	622,0	
Обед						
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,0	148,0	139/4
биточек рубленый из свинины	100	10,0	31,0	18,0	242,0	416/96
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	465/96
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	312
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	930ттк
итого	805	38,0	45,0	141,0	963,0	
Всего	1355	60,0	70,0	229,0	1585,0	
вторник						
Завтрак						
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	257/96
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	23/97
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.02 ттк
итого	550	28,0	32,0	106,0	713,0	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,00	7,00	13,00	127,00	110/4
котлета рубленая из говядины	100	17,00	16,00	18,00	247,00	451/4
каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	12,0	34,0	266,0	297/4
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	312.01ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	299
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.01ттк
итого	815	33,0	38,00	131,0	959,0	
Всего	1365	61,0	70,0	237,0	1672,0	
среда						
Завтрак						
каша Дружба с маслом	250/10	8,0	12,0	44,0	323,0	311/4
яйцо вареное	1 шт	7,0	5,0	0,0	63,0	29/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	692/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	35.02 ттк
итого	575	24,0	21,0	107,0	706,0	
Обед						
суп крестьянский со сметаной	250/10	2,0	8,0	10,0	127,0	134/4
шницель из рыбы	100	16,0	13,0	16,0	221,0	324/96
пюре картофельное по-домашнему	180	4,0	6,0	29,0	191,0	226.03ттк
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	588/96
батон оздоровительный	75	5,0	2,0	36,0	182,0	69.13
итого	815	30,0	29,0	117,0	892,0	
Всего	1390	54,0	50,0	224,0	1598,0	

четверг						
Завтрак						
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	262/96
ветчина порциями	40	9,0	10,0	0,0	108,0	30/97
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	627/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	35.02 ттк
итого	575	22,0	24,0	97,0	675,0	
Обед						
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,0	8,0	9,0	120,0	120/96
биточек рубленный из птицы	100	19,0	10,0	18,0	234,0	498/4
рожки отварные	180	4,0	7,0	46,0	274,0	273/96
компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	702/97
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	299.02ттк
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.01ттк
итого	815	33,0	28,0	146,0	974,0	
Всего	1390	55,0	52,0	243,0	1649,0	
пятница						
Завтрак						
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	262/96
колбаса п/к порциями	40	6,0	12,0	0,0	70,0	23/97
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	693/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.01
итого	550	25,0	30,0	92,0	651,0	
Обед						
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,0	8,0	17,0	150,0	129/96
котлета домашняя	100	14,00	23,00	12,00	247,00	476/97
рагу из овощей	180	3,0	5,0	19,0	158,0	215/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	773/ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	299
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.01ттк
итого	815	26,0	39,0	110,0	874,0	
Всего	1365	51,0	69,0	202,0	1525,0	
суббота						
Завтрак						
Каша овсяная с маслом	250/10	10,0	14,0	44,0	344,0	262/96
яйцо вареное	1 шт	7,0	5,0	0,0	63,0	
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	35.01
итого	550	23,0	23,0	100,0	631,0	
Обед						
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	140/4
биточек рубленный из говядины	100	17,0	16,0	18,0	290,0	451/4
каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	12,0	34,0	266,0	297/4
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	190ттк
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	35.02
итого	805	35,0	33,0	140,0	997,0	
Всего	1355	58,0	56,0	240,0	1628,0	
итого за 6 дней					9657,0	
среднее значение за период					1610,0	

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.