

Согласовано:

директор МБОУ «СШ № 6  
г. Кирова»  
Габеева Е.А.

Утверждаю:

зам.директора

МКУ «КП и СП»

Габдеева Е.А.

«03» 02 2022г.

«12» 12 2022г.

Согласовано:

Председатель родительского комитета  
Шаклеина И.С. от 03.02.2023г.

## МЕНЮ

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

меню с 7 до 11 лет 2 смены  
1 неделя

Прим. лица, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>понедельник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,0	116,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	139/4
котлета рубленая из мяса	90	16,0	17,0	6,0	250,0	640,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	460/4
макароны с сыром (рожи)	160	10,0	16,0	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	110,0	3,0	266,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/66
батон	50	4,0	1,0	27,0	130,0	156,0	40,0	6,0	0,0	0,0	0,0	35,01
<b>итого</b>	<b>720</b>	<b>36,0</b>	<b>37,0</b>	<b>117,0</b>	<b>646,0</b>	<b>2031,0</b>	<b>1009,0</b>	<b>328,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
борщ с капустой и картофелем	200	1,0	3,0	10,0	78,0	480,0	264,0	35,0	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	62/1
дрозды ленивые	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	37,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	465/66
напиток абрикосый	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190/116
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/116
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	18,0	85,0	267,0	116,0	16,0	0,0	0,0	0,0	29/1
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>32,00</b>	<b>34,00</b>	<b>120,00</b>	<b>822,0</b>	<b>2048,0</b>	<b>1198,0</b>	<b>178,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>23,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	79,0	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	62/1
колбаса свиная из свиной	90	13,0	34,0	10,0	401,0	518,0	340,0	14,0	2,0	0,0	0,0	356,12
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	6,0	24,0	159,0	1214,0	693,0	27,0	1,0	0,0	30,0	228,01
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	29,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	565/96
батон оздоровительный	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	6,0	0,0	0,0	0,0	882,01
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>26,0</b>	<b>48,0</b>	<b>92,0</b>	<b>948,0</b>	<b>2449,0</b>	<b>1358,0</b>	<b>84,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
щи из свеклы, капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	65,00	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	62/1
котлета Ребушав	90	17,00	10,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	0,00	1,00	626,09
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	563,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	60,0	0,0	27,0	1,0	0,0	0,0	0,0	773/116
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/116
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	18,0	85,0	267,0	116,0	16,0	0,0	0,0	0,0	29/1
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>29,0</b>	<b>37,0</b>	<b>101,0</b>	<b>886,0</b>	<b>2668,0</b>	<b>831,0</b>	<b>132,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>29,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп карт с макаронными изделиями (варенишки)	200	2,00	2,00	17,00	99,00	465,00	361,00	19,00	1,00	0,00	13,00	140/4
жареное по-домашнему со свиной	300	13,00	33,00	35,00	508,00	1222,00	1218,00	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	0,0	770/116
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/116
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	18,0	85,0	267,0	116,0	16,0	0,0	0,0	0,0	29/1
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>22,0</b>	<b>37,0</b>	<b>106,0</b>	<b>857,0</b>	<b>2074,0</b>	<b>1783,0</b>	<b>84,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>63,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп из овощей	200	2,0	4,0	9,0	74,0	503,0	269,0	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	62/1
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
варенишки отварная	150	5,0	5,0	36,0	211,0	1008,0	64,0	20,0	1,0	0,0	0,0	273/96
компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	34,0	32,0	16,0	1,0	0,0	0,0	703/67
батон	50	4,0	2,0	26,0	130,0	163,0	50,0	6,0	0,0	0,0	0,0	35,01
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>21,0</b>	<b>30,0</b>	<b>116,0</b>	<b>798,0</b>	<b>2342,0</b>	<b>733,0</b>	<b>119,0</b>	<b>27,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>6254,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>676,7</b>							

Прим. пицц, 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>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,0	116,0	478,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	136/4
бюгач рубленый из свинины	90	8,0	28,0	16,0	242,0	896,0	264,0	41,0	2,0	0,0	0,0	416/96
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	528,00	440,00	65,00	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	13,0	31/2
батон	75	8,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35,0/2
<b>итого</b>	<b>715</b>	<b>33,0</b>	<b>40,0</b>	<b>129,0</b>	<b>689,0</b>	<b>1939,0</b>	<b>1185,0</b>	<b>167,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
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	6/9
котлета свиная из говядины	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	363,0	26,0	3,0	0,0	7,0	366/13
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 апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312,01/16
батон	25	2,00	1,00	13,00	60,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/16
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02/16
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>24,0</b>	<b>31,0</b>	<b>102,0</b>	<b>787,0</b>	<b>2024,0</b>	<b>968,0</b>	<b>112,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>28,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
суп крестьянской с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	124/4
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	6/9
зразы картофельные (из говядины)	90	15,0	16,0	13,0	248,0	613,0	269,0	24,0	2,0	0,0	2,0	175/15
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	6,0	24,0	159,0	1214,0	653,0	27,0	1,0	0,0	50,0	228,01/16
напиток из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	586/96
батон	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	86/2,01
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>28,0</b>	<b>30,0</b>	<b>95,0</b>	<b>793,0</b>	<b>2644,0</b>	<b>1362,0</b>	<b>94,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
щи из свеклы, капусты и картофеля	200	1,0	4,0	7,0	86,0	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	6/9
бюгач рубленый из телятины	90	16,0	17,0	14,0	281,0	646,0	232,0	49,0	1,0	0,0	1,0	466/4
макарон с сыром (ржан)	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	118,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
батон	25	2,00	1,00	13,00	60,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/16
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,02/16
<b>итого</b>	<b>730</b>	<b>33,0</b>	<b>40,0</b>	<b>118,0</b>	<b>876,0</b>	<b>2243,0</b>	<b>978,0</b>	<b>382,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>28,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Обед 1-4 классы 2 смена</b>												
рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	496,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96
сметана	10	0,0	2,0	0,0	16,0	4,0	12,0	9,0	0,0	0,0	0,0	6/9
котлета Московская (с)	90	14,0	17,0	12,0	254,0	636,0	191,0	18,0	1,0	0,0	1,0	379/14
капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	606,0	309,0	93,0	1,0	0,0	80,0	482/96
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	26,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773/16
батон	25	2,00	1,00	13,00	60,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/16
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>700</b>	<b>25,0</b>	<b>30,0</b>	<b>93,0</b>	<b>752,0</b>	<b>2384,0</b>	<b>1225,0</b>	<b>173,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>88,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Обед 1-4 классы 3 смена</b>												
суп карт с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,0	2,0	17,0	99,0	485,0	391,0	19,0	1,0	0,0	13,0	140/4
бюгач рубленый из говядины	90	16,0	17,0	16,0	268,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	451/4
каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0	297/4
напиток абрикосовый	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190/16
батон	50	5,0	2,0	33,0	140,0	188,0	66,0	10,0	1,0	0,0	0,0	86/2,5
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>30,0</b>	<b>31,0</b>	<b>121,0</b>	<b>840,0</b>	<b>1903,0</b>	<b>962,0</b>	<b>92,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>6037,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>639,5</b>							

Примечания:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рафинированный растительный жир

При составлении меню использованы 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.