

Согласовано:

И.о. директора

МБОУ СОШ №54 города Кирова

*ТММ*

Шубина Т.Л.

"03" 02 2023г.



Согласовано

пред. проф. комитета

Исмаилова И. В. 03.02.2023г. *Исмаилова*

Утверждаю:

зам. директора

МКУ "КП и СП"

Габдеева Е.А.

"12" 12 2022г.

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

меню с 7 до 11 лет 1 неделя  
Таблица

1 шаг 80г

Пример пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	микроэлементы			витамины			и др.
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>повседневное</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 неделя</b>												
кислота рубиновая из плодов	90	16,0	17,0	9,0	250,0	646,0	232,0	48,0	1,0	0,0	1,0	400,0
макаронная с сыром творогом	190	10,0	16,0	37,0	324,0	747,0	99,0	217,0	1,0	0,0	0,0	210,0
салатик из фруктов	200	1,0	0,0	26,0	116,0	3,0	266,0	26,0	1,0	0,0	1,0	20,0
Батон	90	4,0	1,0	27,0	136,0	156,0	49,0	3,0	0,0	0,0	0,0	36,0
итого	620	31,0	33,0	101,0	826,0	1552,0	636,0	296,0	3,0	0,0	2,0	
<b>второе</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 неделя</b>												
орехи лещины (изюм/мед)	90	10,00	25,00	23,00	240,00	624,00	272,00	46,00	2,00	0,00	3,00	300,00
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	225,0	588,0	440,0	66,0	4,0	0,0	0,0	460,00
салатик из овощей	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190,00
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	39,00
клубника	90	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,00
итого	518	32,00	32,00	124,00	786,0	1584,0	922,0	134,0	9,0	0,0	7,0	
<b>среды</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 неделя</b>												
кислота рубиновая из плодов	90	13,0	34,0	10,0	401,0	618,0	248,0	14,0	2,0	0,0	0,0	306,0
салатик овощной по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226,0
салатик из овощей с йогуртом	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	589,0
Батон лавашный	75	6,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	82,0
итого	618	25,0	41,0	96,0	913,0	2082,0	1172,0	54,0	4,0	0,0	30,0	
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 неделя</b>												
кислота рубиновая	90	17,00	16,00	17,00	312,00	639,00	244,00	62,00	2,00	0,00	1,00	520,00
салатик овощной с йогуртом	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	200,00
салатик из овощей с йогуртом	200	0,0	0,0	20,0	99,0	0,0	27,0	1,0	0,0	0,0	0,0	170,00
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	39,00
клубника	90	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299,00
итого	515	29,00	30,00	108,00	841,00	1687,00	681,00	96,00	7,00	0,00	1,00	
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 неделя</b>												
заточка творожная	190	61,00	30,00	24,00	695,00	367,00	492,00	346,00	6,00	1,00	1,00	664,00
кислота рубиновая	90	4,0	4,0	26,0	164,0	66,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0	201,00
салат с капустой и яблоком	200/7	0,0	0,0	15,0	67,0	1,0	26,0	6,0	1,0	0,0	0,0	626,00
Батон	65	5,00	2,00	38,00	176,00	201,00	64,00	17,00	1,00	0,00	0,00	890,00
итого	502	69,0	40,0	103,0	1048,0	626,0	764,0	516,0	8,0	1,0	2,0	
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак 1-4 классы 1 неделя</b>												
кислота рубиновая из плодов	90	10,0	17,0	16,0	250,0	640,0	282,0	42,0	24,0	0,0	0,0	451,0
картофель отварной	150	6,0	6,0	36,0	211,0	1008,0	64,0	30,0	1,0	0,0	0,0	273,00
салатик из овощей	200	0,0	0,0	26,0	109,0	24,0	32,0	16,0	1,0	0,0	0,0	702,00
Батон	75	6,0	2,0	40,0	256,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	36,00
итого	515	21,0	24,0	120,0	776,0	1906,0	762,0	91,0	27,0	0,0	0,0	
итого за 6 дней					8199,0							
среднее значение за период					866,5							

Прим. код, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Высокомолекулярные	Макроэлементы				Микроэлементы			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C		
<b>3 недели</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
Биточки рубленый из семели	90	6,0	26,0	16,0	342,0	635,0	254,0	41,0	2,0	0,0	0,0		415/90
рис отварной	190	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00		465/90
макоты впитываемый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	6,0	0,0	0,0	0,0		312
Батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0		34,02
итого	515	26,0	34,0	113,0	771,0	1460,0	812,0	127,0	7,0	0,0	0,0		
<b>вторник</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
котлета свиная из говядины	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	353,0	26,0	2,0	0,0	7,0		298,13
квашенная капуста	150	6,0	10,0	26,0	232,0	565,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0		287,4
макоты впитываемый	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0		312,01116
Батон	25	2,50	1,00	13,00	99,00	78,00	26,00	4,00	0,00	0,00	0,00		267,116
квас ржаной	60	4,0	0,0	30,0	142,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0		299,02116
итого	515	24,0	25,0	104,0	760,0	1540,0	690,0	70,0	7,0	0,0	7,0		
<b>среда</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
котлет свиная (из говядины)	90	12,0	16,0	13,0	246,0	613,0	252,0	24,0	2,0	0,0	2,0		119,15
пюре картофельное по-домашнему	190	3,0	6,0	34,0	150,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0		288,01116
макоты впитываемый	200	0,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0		355,08
Батон	75	6,0	2,0	36,0	182,0	580,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0		342,06
итого	515	21,0	24,0	99,0	769,0	2177,0	1178,0	64,0	4,0	0,0	32,0		
<b>четверг</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
Биточки рубленый из птицы	90	16,0	17,0	14,0	291,0	646,0	232,0	46,0	1,0	0,0	1,0		496,4
макарон с сыром (зюль)	190	10,0	15,0	37,0	324,0	147,0	89,0	217,0	1,0	0,0	0,0		274,99
макоты впитываемый	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	20,0	1,0	0,0	1,0		65,99
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	26,0	4,0	0,0	0,0	0,0		26,0
квас ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	267,00	115,00	18,00	2,00	0,00	0,00		99,02
итого	620	32,0	34,0	108,0	875,0	1161,0	726,0	310,0	5,0	0,0	2,0		
<b>пятница</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
котлетка говяжья	190	11,0	16,0	24,0	656,0	367,0	493,0	346,0	6,0	1,0	1,0		524,05
макоты впитываемый	50	4,0	4,0	26,0	164,0	65,0	183,0	154,0	0,0	0,0	1,0		201,01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	16,0	67,0	1,0	26,0	5,0	1,0	0,0	0,0		629,99
Батон	65	6,00	2,00	38,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00		99,02
итого	602	21,0	26,0	84,0	1066,0	646,0	764,0	516,0	8,0	1,0	2,0		
<b>суббота</b>													
<b>Завтрак 1-4 классы 1 смена</b>													
Биточки рубленый из говядины	90	15,0	17,0	16,0	268,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0		491,4
квашенная капуста	190	6,0	10,0	29,0	222,0	583,0	170,0	17,0	3,0	0,0	0,0		287,4
макоты впитываемый	200	0,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0		190,16
Батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0		34,02
итого	515	27,0	29,0	112,0	807,0	1464,0	596,0	76,0	7,0	0,0	4,0		
итого за 8 дней					8019,0								
среднее значение за период					836,6								

**Примечание:**

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рафинированное

- растительное

- сливочное

- маргарин

- сахар

- лимон

- специи

- приправы

- соусы

- майонез

- горчица

- кетчуп

- аджика

- хрен

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

- горчица

*Исупов Д.И.*

Исупов Д.И.

Содержит информацию о пищевой ценности