

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КП и СП"

Сунцов Ф.В.

" 01 " 11 2023г

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся, находящихся
в пункте временного
размещения,
с 12 лет и старше

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептур
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
Завтрак												
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0	23/97
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
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
итого	582	22,0	26,0	97,0	711,0	1022,0	379,0	583,0	2,0	0,0	1,0	
Обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,00	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4
котлета рубленая из птицы	100	22,0	16,0	18,0	230,0	716,0	748,0	42,0	0,0	0,0	0,0	498/4
рожки отварные	180	4,0	7,0	48,0	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
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
итого	805	39,0	30,0	152,0	974,0	2767,0	1622,0	130,0	5,0	0,0	13,0	
Всего	1387	61,0	56,0	249,0	1685,0	3789,0	2001,0	713,0	7,0	0,0	14,0	
вторник												
Завтрак												
яйцо вареное	1шт(40)	7,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,00	296,00	197,00	1,00	0,00	0,00	257/96
Какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
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
итого	575	30,00	27,00	116,00	765,00	797,0	640,0	355,0	4,0	0,0	1,0	
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	100	10,00	16,00	17,00	252,00	661,00	129,00	45,00	1,00	0,00	4,00	422/96
рис отварной	180	16,0	7,0	37,0	267,0	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	465/96
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190ттк
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	35,01ттк
итого	815	37,00	32,00	136,00	967,00	2114,0	1234,0	204,0	9,0	0,0	28,0	
Всего	1390	67,00	59,00	252,00	1722,00	2911,00	1874,00	559,00	13,00	0,00	29,00	
среда												
Завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,0	14,0	14,0	143,0	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	74
каша пшенная с маслом	250/10	9,0	13,0	47,0	319,0	456,0	292,0	170,0	2,0	0,0	0,0	627/96
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01ттк
итого	555	26,0	31,0	110,0	714,0	845,0	459,0	393,0	2,0	0,0	1,0	
Обед												
суп крестьянский с пшеном	250	2,0	5,0	10,0	98,0	598,0	246,0	32,0	1,0	0,0	20,0	134/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
котлета из рыбы	100	16,0	10,0	20,0	221,0	664,0	74,0	42,0	0,0	0,0	0,0	324/96
люре картофельное по-домашнему	180	4,0	7,0	23,0	180,0	809,0	1023,0	32,0	1,0	0,0	36,0	226,03ттк
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
итого	815	30,0	26,0	115,0	868,0	2425,0	1426,0	128,0	3,0	0,0	56,0	
Всего	1370	56,0	57,0	225,0	1582,0	3270,0	1885,0	521,0	5,0	0,0	57,0	

четверг											
Завтрак											
Сыр порциями	20	5,0	6,0	0,0	72,0	164,0	23,0	200,0	0,0	0,0	29/97
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	455,00	245,00	171,00	1,00	0,00	262/96
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	685/4
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	35 02 ттк
итого	555	24,00	22,00	110,00	666,00	879,0	440,0	449,0	3,0	0,0	1,0
Обед											
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	0,00	30,00
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00
котлета рябушка	100	22,00	10,00	18,00	262,00	733,00	88,00	46,00	1,00	0,00	1,00
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,00	27,00	1,00	0,00	0,00	0,00
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00
итого	815	38,00	32,00	123,00	954,00	2487,0	811,0	151,0	8,0	0,0	31,0
Всего	1370	62,00	54,00	233,00	1620,00	3366,00	1251,00	600,00	11,00	0,00	32,00
пятница											
Завтрак											
яйцо вареное	1шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0
каша Дружба с маслом	250/10	8,0	12,0	44,0	323,0	457,0	262,0	167,0	1,0	0,0	0,0
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00
итого	557	19,0	19,0	85,0	581,0	675,0	393,0	202,0	3,0	0,0	0,0
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
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00
шницель рубленый из говядины	100	13,00	16,00	18,00	290,00	498,0	72,0	642,0	0,0	0,0	0,0
рагу из овощей	180	3,00	7,00	19,00	158,00	875,00	332,00	58,00	2,00	0,00	3,00
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00
итого	815	25,0	32,0	120,0	899,0	2602,0	1094,0	768,0	5,0	0,0	26,0
Всего	1372	44,0	51,0	205,0	1480,0	3277,0	1487,0	968,0	8,0	0,0	26,0
суббота											
Завтрак											
Сыр порциями	40	9,00	12,00	0,00	144,00	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0
Каша овсяная с маслом	250/10	10,0	14,0	44,0	344,0	461,0	352,0	182,0	2,0	0,0	0,0
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00
итого	550	23,0	28,0	85,0	683,0	953,0	473,0	695,0	3,0	0,0	1,0
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
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00
биточек рубленый из говядины	100	13,0	16,0	18,0	290,0	498,0	72,0	642,0	0,0	0,0	3,0
пюре гороховое по-домашнему	180	9,0	4,0	20,0	156,0	785,0	293,0	43,0	3,0	0,0	0,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	1,0	0,0	0,0
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0
итого	815	30,0	28,0	117,0	874,0	2174,0	850,0	753,0	6,0	0,0	24,0
Всего	1365	53,0	56,0	202,0	1557,0	3127,0	1323,0	1348,0	9,0	0,0	25,0
итого за 6 дней					9646,0						
среднее значение за период					1607,7						

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептур ы
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 неделя												
понедельник												
Завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,00	14,00	14,00	143,00	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	30/97
Каша пшеничная с маслом	250/10	9,0	13,0	47,0	319,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01ттк
итого	555	27,0	33,0	113,0	741,0	874,0	641,0	451,0	1,0	0,0	1,0	
Обед												
суп картофельный с бобовыми	250	6,0	5,0	20,0	148,0	604,0	469,0	37,0	2,0	0,0	12,0	139/4
котлета рубленая из говядины	100	15,0	17,0	16,0	280,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	451/4
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,0	528,0	78,0	4,0	0,0	0,0	465/96
напиток апельсиновый	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	35 02 ттк
итого	805	43,0	31,0	139,0	1001,0	1873,0	1397,0	178,0	9,0	0,0	25,0	
Всего	1360	70,0	64,0	252,0	1742,0	2747,0	1938,0	629,0	10,0	0,0	26,0	
вторник												
Завтрак												
Сыр порциями	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	1,00	23/97
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,0	296,0	197,0	1,0	0,0	0,0	257/96
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01ттк
итого	557	26,0	30,0	91,0	684,0	950,0	417,0	610,0	2,0	0,0	1,0	
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
колбаски школьные из говядины	100	18,00	18,00	11,00	273,00	589,00	306,00	18,00	1,00	0,00	0,00	358 04
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 лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312 01ттк
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 01ттк
итого	815	34,0	39,00	124,0	972,0	2345,0	1044,0	122,0	8,0	0,0	26,0	
Всего	1372	60,0	69,0	215,0	1656,0	3295,0	1461,0	732,0	10,0	0,0	27,0	
среда												
Завтрак												
яйцо вареное	1шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	29/97
каша Дружба с маслом	250/10	8,0	12,0	44,0	323,0	602,0	258,0	41,0	1,0	0,0	20,0	311/4
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35 02 ттк
итого	575	21,0	19,0	99,0	649,0	820,0	389,0	76,0	3,0	0,0	20,0	
Обед												
суп крестьянский с пшеном	250	2,0	5,0	10,0	98,0	598,0	246,0	32,0	1,0	0,0	20,0	134/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
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 03ттк
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
итого	815	32,0	24,0	108,0	843,0	2266,0	1398,0	117,0	3,0	0,0	56,0	
Всего	1390	53,0	43,0	207,0	1492,0	3086,0	1787,0	193,0	6,0	0,0	76,0	

четверг												
Завтрак												
Сыр порционные	40	9,0	12,0	0,0	144,0	328,0	46,0	400,0	0,0	0,0	1,0	23/97
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	
итого	550	22,0	28,0	98,0	672,0	976,0	428,0	638,0	1,0	0,0	2,0	
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
биточек рубленый из птицы	100	19,0	10,0	18,0	234,0	788,0	311,0	54,0	2,0	0,0	0,0	498/4
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	35,01ттк
итого	815	33,0	27,0	143,0	954,0	3055,0	1134,0	176,0	7,0	0,0	31,0	
Всего	1365	55,0	55,0	241,0	1626,0	4031,0	1562,0	814,0	8,0	0,0	33,0	
пятница												
Завтрак												
яйцо вареное	1шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96
Каша овсяная с маслом	250/10	10,0	14,0	44,0	344,0	461,0	352,0	182,0	2,0	0,0	0,0	262/96
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
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
итого	575	26,0	23,0	107,0	727,0	774,0	556,0	277,0	4,0	0,0	1,0	
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
котлета московская (К)	100	16,00	19,00	13,00	283,00	707,00	211,00	20,00	1,00	0,00	1,00	379,23
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	35,01ттк
итого	815	27,0	39,0	117,0	943,0	1936,0	932,0	87,0	4,0	0,0	18,0	
Всего	1390	53,0	62,0	224,0	1670,0	2710,0	1488,0	364,0	8,0	0,0	19,0	
суббота												
Завтрак												
бутерброд с сыром и маслом	15/5/25	10,0	14,0	14,0	143,0	201,0	43,0	155,0	0,0	0,0	0,0	¼
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	455,0	245,0	171,0	1,0	0,0	0,0	262/96
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01ттк
итого	555	27,0	30,0	110,0	669,0	845,0	436,0	399,0	2,0	0,0	1,0	
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
биточек рубленый из говядины	100	17,0	16,0	18,0	280,0	664,0	72,0	642,0	0,0	0,0	3,0	451/4
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	190ттк
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
итого	805	35,0	33,0	140,0	987,0	2230,0	924,0	763,0	7,0	0,0	21,0	
Всего	1360	62,0	63,0	250,0	1656,0	3075,0	1360,0	1162,0	9,0	0,0	22,0	
итого за 6 дней					9842,0							
среднее значение за период					1640,3							

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.*