

меню с 7 до 11 лет 1 смена
1 неделя

ЭЭТ тариф
66-50

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета рубленая из птицы	90	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	66,0	38,0	1,0	0,0	0,0	498/4
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	1,0	0,0	0,0	273/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
напиток лимонный	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	651/96
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35,01
итого	500	29,0	22,0	110,0	765,0	1765,0	437,0	83,0	3,0	0,0	1,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из свинины	90	12,0	28,0	16,0	364,0	1153,0	64,0	43,0	2,0	0,0	0,0	416/96
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	2,00	0,00	0,00	465/96
соус Краснодарский	20	0,00	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438,01
напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,00	116,00	3,00	265,00	25,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,0
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
итого	510	32,00	36,00	112,00	890,0	2109,0	909,0	153,0	7,0	0,0	1,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
треска припущенная	90	20,0	1,0	1,0	89,0	1047,0	15,0	13,0	0,0	0,0	1,0	303/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226,01
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	60	7,0	2,0	49,0	245,0	467,0	94,0	17,0	1,0	0,0	0,0	69,13
итого	500	33,0	8,0	100,0	664,0	2728,0	963,0	57,0	2,0	0,0	31,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета Рябушка	90	17,00	19,00	17,00	312,00	639,00	244,00	52,00	2,00	0,00	1,00	526,09
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190,0
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/тк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	0,0	0,0	0,0	299
итого	500	30,00	39,00	101,00	874,00	1595,00	626,00	94,00	6,00	0,00	5,00	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	1,00	634,05
соус абрикосовый	50	0,0	0,0	33,0	127,0	1,0	10,0	9,0	0,0	0,0	0,0	577/96
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880,28
итого	502	56,0	41,0	108,0	1019,0	562,0	591,0	373,0	8,0	1,0	1,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета московская	90	13,0	18,0	12,0	266,0	632,0	235,0	15,0	2,0	0,0	0,0	475/97
пюре гороховое по-домашнему	150	14,0	6,0	31,0	233,0	1178,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	284,0
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312
батон	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880,25
итого	500	32,0	26,0	102,0	765,0	2001,0	778,0	98,0	7,0	5,0	13,0	
итого за 6 дней					4977,0							
среднее значение за период					829,5							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 неделя												
понедельник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
котлета домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	624,0	228,0	15,0	2,0	0,0	0,0	476/97
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96
соус краснодарский	20	0,00	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438.01
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	24,0	32,0	16,0	0,0	0,0	0,0	702/97
батон	50	4,0	1,0	27,0	138,0	156,0	49,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01
итого	510	31,0	28,0	105,0	784,0	1392,0	749,0	104,0	6,0	0,0	0,0	
вторник												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
зразы ленивые	90	12,0	19,0	12,0	271,0	508,0	248,0	20,0	2,0	0,0	3,0	377.1
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
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312.01
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35/ТТК
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,0	115,0	16,0	2,0	0,0	0,0	299
итого	500	23,0	39,0	95,0	822,0	1460,0	604,0	66,0	7,0	0,0	16,0	
среда												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
кнели студенческие из горбуши	90	16,0	8,0	6,0	166,0	455,0	41,0	28,0	0,0	0,0	0,0	729.03
пюре картофельное по-домашнему	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1214,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	226.01ТТК
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
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	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	882.01
итого	500	26,0	22,0	80,0	692,0	1904,0	944,0	64,0	1,0	0,0	30,0	
четверг												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
биточек рубленый из птицы	90	20,0	7,0	16,0	207,0	597,0	66,0	38,0	1,0	0,0	0,0	498/4
рожки отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	1008,0	55,0	11,0	1,0	0,0	0,0	273/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
напиток из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,0	265,0	25,0	1,0	0,0	1,0	65/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	99.02
итого	500	30,0	23,0	112,0	781,0	1974,0	528,0	95,0	5,0	0,0	1,0	
пятница												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
запеканка творожная	180	51,0	39,0	24,0	656,0	357,0	492,0	348,0	6,0	1,0	1,0	634.05
соус абрикосовый	50	0,0	0,0	33,0	127,0	1,0	10,0	9,0	0,0	0,0	0,0	577/96
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	65	5,00	2,00	36,00	179,00	203,00	64,00	11,00	1,00	0,00	0,00	880.28
итого	502	56,0	41,0	108,0	1019,0	562,0	591,0	373,0	8,0	1,0	1,0	
суббота												
Завтрак 1-4 классы 1 смена												
шницель рубленый из говядины	90	10,0	17,0	16,0	250,0	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 яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190ТТК
батон	60	5,0	2,0	33,0	166,0	188,0	59,0	10,0	1,0	5,0	0,0	880.25
итого	500	23,0	29,0	104,0	749,0	1418,0	581,0	73,0	7,0	5,0	4,0	
итого за 6 дней					4847,0							
среднее значение за период					807,8							

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.

Исупова Л.И.