

Согласовано:



2022г.

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ "КП и СП"

Кораблин М.Л.



" 31 " 10 2022г.

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся мобилизованных
граждан
2 смена

для учащихся мобилизованных граждан 2 смена 91-70

| 1 неделя | Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | микроэлементы | | | | витамины | | № рецептуры |
|--|--------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Na | K | Ca | Fe | B | C | |
| понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 46,0 | 274,0 | 1210,0 | 66,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 273/96 | |
| компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 31,0 | 123,0 | 4,0 | 36,0 | 32,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 702/97 | |
| 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 | 155,0 | 981,0 | 2768,0 | 1393,0 | 137,0 | 5,0 | 0,0 | 13,0 | | |
| вторник | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| среда | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| пюре 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 | | |
| четверг | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | |
| котлета рябушка | 100 | 22,00 | 10,00 | 18,00 | 262,00 | 733,00 | 88,00 | 46,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 526.06 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,00 | 12,00 | 34,00 | 266,00 | 700,00 | 204,00 | 20,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 465/96 | |
| 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 | 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 | 38,00 | 32,00 | 123,00 | 954,00 | 2487,0 | 811,0 | 151,0 | 8,0 | 0,0 | 31,0 | | |
| пятница | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| котлета домашняя | 100 | 14,00 | 19,00 | 12,00 | 247,00 | 695,0 | 254,0 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 476/97 | |
| рагу из овощей | 180 | 3,00 | 7,00 | 19,00 | 158,00 | 875,00 | 332,00 | 58,00 | 2,00 | 0,00 | 3,00 | 215/96 | |
| 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 | 805 | 27,0 | 32,0 | 118,0 | 848,0 | 2628,0 | 1254,0 | 128,0 | 7,0 | 0,0 | 26,0 | | |
| суббота | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 132/96 | |
| 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 говядины | 100 | 13,0 | 16,0 | 18,0 | 290,0 | 498,0 | 72,0 | 64,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 451/4 | |
| 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 | 284.01 ттк | |
| Компот из изюма | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 24,0 | 32,0 | 16,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 702/97 | |
| 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 | 815 | 30,0 | 28,0 | 117,0 | 874,0 | 2174,0 | 850,0 | 763,0 | 6,0 | 0,0 | 24,0 | | |
| итого за 6 дней | | | | | 5492,0 | | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 915,3 | | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| биточек рубленый из свинины | 100 | 10,0 | 31,0 | 18,0 | 342,0 | 664,0 | 72,0 | 40,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 416/96 |
| 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 | 38,0 | 45,0 | 141,0 | 1063,0 | 1897,0 | 1187,00 | 176,0 | 8,0 | 0,0 | 25,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| котлета по-хлыновски | 100 | 17,00 | 20,00 | 9,00 | 281,00 | 582,00 | 151,00 | 16,00 | 1,00 | 0,00 | 5,00 | 417/96 |
| 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 | 33,0 | 41,00 | 122,0 | 980,0 | 2338,0 | 889,0 | 120,0 | 8,0 | 0,0 | 31,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| шницель из рыбы | 100 | 16,0 | 13,0 | 16,0 | 221,0 | 664,0 | 74,0 | 42,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 324/96 |
| 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 | 30,0 | 28,0 | 117,0 | 879,0 | 2425,0 | 1426,0 | 128,0 | 4,0 | 0,0 | 56,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 31,0 | 123,0 | 4,0 | 36,0 | 32,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 702/97 |
| 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 | 146,0 | 961,0 | 3056,0 | 905,0 | 183,0 | 7,0 | 0,0 | 31,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| 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 домашняя | 100 | 14,00 | 19,00 | 12,00 | 247,00 | 695,00 | 254,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 476/97 |
| пюре гороховое по-домашнему | 180 | 9,00 | 4,00 | 20,00 | 156,00 | 785,0 | 293,0 | 43,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 284.01 ттк |
| 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 | 32,0 | 32,0 | 111,0 | 854,0 | 2707,0 | 1237,0 | 125,0 | 8,0 | 0,0 | 17,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5724,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 954,0 | | | | | | | |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- рецензент "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.