

Утверждаю: *И.В. Григорьев*  
 Директор МКОУ СОШ шт Пинюг  
*И.В. Григорьев*

Приказ № *2/136* от *29.10.2024*

# Меню приготовленных блюд (горячий завтрак)

Меню с 12 до 17 лет, сезон: осень-зима

| Присм пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |       | Энергетическая<br>ценность(ккал) | №.рек       |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------------------------------|-------------|
|                                |                  | Б                   | Ж     | У                                |             |
| <b>I неделя</b>                |                  |                     |       |                                  |             |
| <b>понедельник</b>             |                  |                     |       |                                  |             |
| завтрак                        |                  |                     |       |                                  |             |
| Яйцо вареное                   | 40               | 5,00                | 4,00  |                                  |             |
| Пудинг из куриного филе        | 100              | 24,00               | 22,00 | 0,00                             | 54-60-2020  |
| Каша гречневая рассыпчатая     | 200              | 11,00               | 8,40  | 6,00                             | 260         |
| Чай с сахаром                  | 200              | 0,20                | 0,00  |                                  | 54-41-2020  |
| Хлеб ржаной/пшеничный          | 60               | 4,00                | 0,70  |                                  | 54-21н-2020 |
| итого                          | 600              | 44,20               | 35,10 | 23,80                            | проп.       |
| <b>вторник</b>                 |                  |                     |       |                                  |             |
| завтрак                        |                  |                     |       |                                  |             |
| Суп гороховый                  | 200              |                     |       |                                  |             |
| Плов с курицей                 | 200              | 16,70               | 12,00 |                                  |             |
| Компот из смеси сухофруктов    | 200              | 27,30               | 8,10  |                                  | 54-8с-2020  |
| Хлеб ржаной/пшеничный          | 60               | 0,50                | 0,00  |                                  | 54-12м-2020 |
| итого                          | 660              | 4,00                | 0,70  |                                  | 54-1хн-2020 |
|                                |                  | 48,50               | 20,80 | 23,80                            | проп.       |
| <b>среда</b>                   |                  |                     |       |                                  |             |
| завтрак                        |                  |                     |       |                                  |             |
| Помидор в нарезке              | 60               |                     |       |                                  |             |
| Макаронь отварные              | 200              | 0,70                | 0,10  |                                  |             |
| Пшеница из курицы              | 100              | 7,00                | 7,00  |                                  | 54-33-2020  |
| Компот из свежих яблок         | 200              | 19,00               | 4,00  |                                  | 54-11-2020  |
| Хлеб ржаной/пшеничный          | 60               | 0,04                | 0,00  |                                  | 54-24м-2020 |
| итого                          | 620              | 4,00                | 0,70  |                                  | 342         |
|                                |                  | 30,74               | 11,80 | 23,80                            | проп.       |
|                                |                  |                     |       | 107,86                           | 655,40      |

| четверг                                          |     |       |       |        |        |  |             |
|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--|-------------|
| завтрак                                          |     |       |       |        |        |  |             |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком |     |       |       |        |        |  |             |
| Котлета рыбная любительская (минтай)             |     |       |       |        |        |  |             |
| Картофельное пюре                                | 100 | 3,00  | 7,00  |        |        |  |             |
| Компот из кураги                                 | 100 | 12,90 | 4,00  | 10,00  | 117,00 |  | 54-34з-2020 |
| Хлеб ржаной/пшеничный                            | 200 | 4,00  | 7,00  | 6,00   | 112,00 |  | 54-14р-2020 |
| итого                                            | 200 | 1,00  | 0,10  | 26,00  | 186,00 |  | 54-11р-2020 |
|                                                  | 60  | 4,00  | 0,70  | 15,70  | 66,90  |  | 54-2хн-2020 |
| завтрак                                          | 660 | 21,90 | 11,80 | 23,80  | 117,40 |  | ипром.      |
| Суп с макаронными изделиями                      |     |       |       | 71,50  | 482,30 |  |             |
| Блинчики с молоком сухеньким                     | 200 | 13,00 | 7,00  |        |        |  |             |
| Чай с лимоном и сахаром                          | 90  | 6,50  | 9,00  | 46,00  | 299,00 |  |             |
| Хлеб ржаной/пшеничный                            | 200 | 0,00  | 0,00  | 33,00  | 236,57 |  | 54-7с-2020  |
| итого                                            | 60  | 4,00  | 0,70  | 7,00   | 28,00  |  | 399         |
| Средние показатели за неделю                     | 595 | 23,50 | 16,70 | 23,80  | 117,40 |  | 54-1хн-2020 |
|                                                  |     | 33,77 | 19,24 | 109,80 | 680,97 |  | ипром.      |
|                                                  |     |       |       | 122,43 | 618,95 |  |             |

| Прим пищи, наименование блюда  | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность(ккал) |             |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|--------|----------------------------------|-------------|
|                                |                  | Б                   | Ж     | У      |                                  |             |
|                                |                  |                     |       |        |                                  |             |
| 2 недели                       |                  |                     |       |        |                                  |             |
| посельник                      |                  |                     |       |        |                                  |             |
| завтрак                        |                  |                     |       |        |                                  |             |
| Яйцо вареное                   |                  |                     |       |        |                                  |             |
| Рис отварной                   | 40               | 5,00                | 4,00  | 0,00   | 56,60                            | 54-60-2020  |
| Компот из смеси сухофруктов    | 200              | 5,00                | 0,00  | 49,00  | 271,00                           | 54-61-2020  |
| Хлеб ржаной/пшеничный          | 200              | 0,50                | 0,00  | 19,80  | 81,00                            | 54-1хн-2020 |
| Туляк из куринного филе        | 60               | 4,00                | 0,70  | 23,80  | 117,40                           | пром.       |
| итого                          | 100              | 24,00               | 22,00 | 6,00   | 210,00                           | 260         |
| 600                            | 38,50            | 26,70               | 98,60 | 736,00 |                                  |             |
| завтрак                        |                  |                     |       |        |                                  |             |
| вторник                        |                  |                     |       |        |                                  |             |
| Рассольник Ленинградский       |                  |                     |       |        |                                  |             |
| Винегрет с растительным маслом | 200              | 12,00               | 15,00 | 34,00  | 313,80                           | 54-3с-2020  |
| Котлета из курицы              | 100              | 1,00                | 9,00  | 7,00   | 111,00                           | 54-163-2020 |
| Чай с сахаром                  | 90               | 14,40               | 3,30  | 1,10   | 127,10                           | 54-5м-2020  |
| Хлеб ржаной/пшеничный          | 200              | 0,20                | 0,00  | 6,40   | 26,80                            | 54-2гн-2020 |
| итого                          | 60               | 4,00                | 0,70  | 23,80  | 117,40                           | пром.       |
| 650                            | 31,60            | 28,00               | 72,30 | 696,10 |                                  |             |
| завтрак                        |                  |                     |       |        |                                  |             |
| среда                          |                  |                     |       |        |                                  |             |
| Огулец в нарезке               |                  |                     |       |        |                                  |             |
| Картофельное пюре              | 60               | 0,50                | 0,10  | 1,50   | 8,50                             | 54-23-2020  |
| Котлета из курицы              | 200              | 4,00                | 7,00  | 26,00  | 186,00                           | 54-11г-2020 |
| Компот из кураги               | 100              | 19,00               | 4,00  | 14,00  | 169,00                           | 54-5м-2020  |
| Хлеб ржаной/пшеничный          | 200              | 1,00                | 0,10  | 15,70  | 66,90                            | 54-2хн-2020 |
| итого                          | 60               | 4,00                | 0,70  | 23,80  | 117,40                           | пром.       |
| 620                            | 28,50            | 11,90               | 81,00 | 547,80 |                                  |             |

| завтрак                                          | четверг |       |       |  |  |  |              |
|--------------------------------------------------|---------|-------|-------|--|--|--|--------------|
| Суп овсяный                                      |         |       |       |  |  |  |              |
| Омлет натуральный                                | 200     | 2,00  | 2,00  |  |  |  |              |
| Чай с лимоном и сахаром                          | 200     | 17,00 | 24,00 |  |  |  | 138          |
| Масло сливочное (порциями)                       | 200     | 0,00  | 0,00  |  |  |  | 54-10-2020   |
| Хлеб ржаной/пшеничный                            | 10      | 0,00  | 7,00  |  |  |  | 54-1хн-2020  |
| итого                                            | 60      | 4,00  | 0,70  |  |  |  | 53-193-2020  |
| завтрак                                          | питница | 23,0  | 33,7  |  |  |  | проп.        |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком |         |       |       |  |  |  |              |
| Макаронны отварные                               | 100     | 3,00  | 7,00  |  |  |  |              |
| Какао с молоком                                  | 200     | 7,00  | 7,00  |  |  |  | 54-343-2020  |
| Шницель из курицы                                | 200     | 4,60  | 4,40  |  |  |  | 54-1г-2020   |
| Хлеб ржаной/пшеничный                            | 100     | 19,00 | 4,00  |  |  |  | 54-21гн-2020 |
| итого                                            | 60      | 4,00  | 0,70  |  |  |  | 54-24м-2020  |
|                                                  | 580     | 33,38 | 20,18 |  |  |  | проп.        |
| Средние показатели за неделю                     | 569     | 26,90 | 16,80 |  |  |  |              |
| Средние показатели за период                     | 573     | 29,40 | 17,20 |  |  |  |              |
| Примечание:                                      |         |       |       |  |  |  |              |
| Для приготовления блюд используются:             |         |       |       |  |  |  |              |
| - соль йодированная                              |         |       |       |  |  |  |              |
| - дрожжи йодированные                            |         |       |       |  |  |  |              |
| - репичен "РД"                                   |         |       |       |  |  |  |              |

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.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп

2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот

3. Блюда из колбетной массы на натуральные

4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов

5. В приготовлении блюд используется соль йодированная