

Утверждено:

Директор МКОУ СОШ пр. Пинол

В. Н. Дружнина

Приказ №

21/109 от

04.09.2023

Меню приготовленных блюд (горячий завтрак)

Меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№.реп
		Б	Ж	У		
1 неделя						
понедельник						
завтрак						
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.50	4.40	0.00	53.70	54-13-2020
Гуляш из куринного филе	90	22.04	20.13	5.36	189.11	260
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.90	35.90	238.90	54-4г-2020
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2гн-2020
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70	23.80	117.40	пром.
итого	515	37.94	32.13	71.46	625.91	
вторник						
завтрак						
Кукуруза сахарная	30	0.60	0.10	3.05	15.65	54-213-2020
Биточек из курицы	90	14.40	3.30	10.10	127.10	54-23м-2020
Рис отварной	150	3.70	4.80	36.50	203.50	54-6г-2020
Соус томатный	50	0.49	3.60	4.10	51.45	587
Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	54-1хн-2020
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70	23.80	117.40	пром.
итого	580	23.69	12.50	97.35	596.10	
среда						
завтрак						
Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-33-2020
Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80	54-11г-2020
Шницель из курицы	90	17.28	3.84	12.12	151.68	54-24м-2020
Компот из свежих яблок	200	0.04	0.00	24.76	94.20	342
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70	23.80	117.40	пром.
итого	560	25.12	10.64	82.68	521.88	

четверг									
завтрак									
Горошек зеленый	40	1.10	0.10	2.30	14.70	54-203-2020			
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18.90	22.00	5.50	295.80	54-9P-2020			
Макароны отварные	150	5.30	5.50	32.70	202.00	54-1P-2020			
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2гн-2020			
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70	23.80	117.40	пром.			
итого	550	28.40	28.20	68.40	642.00				
пятница									
завтрак									
Салат из свежесы варной	60	0.80	2.70	4.60	45.60	54-133-2020			
Ульяш из куринного филе	90	22.04	20.13	5.36	189.11	260			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.90	35.90	238.90	54-4P-2020			
Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	54-1хн-2020			
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70	23.80	117.40	пром.			
итого	560	35.54	30.43	89.46	672.01				
Средние показатели за неделю									
	553	30.1	22.8	81.9	611.6				

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
2 неделя					
понедельник					
завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.00	8.80	0.00	107.50 54-1з-2020
Каша вязкая молочная пшениная	200	8.30	11.70	37.50	288.00 54-6к-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.90 54-3гн-2020
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70	23.80	117.40 пром.
Яблоко	100	0.50	0.50	11.80	53.50 54-21гн-2020
итого	590	20.10	21.70	79.80	594.30
вторник					
завтрак					
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.20	5.74	8.30	93.90 54-34з-2020
Плов с курицей	200	27.30	8.10	33.20	314.60 54-12м-2020
Компот из свежих яблок	200	0.04	0.00	24.76	94.20 342
Банан	100	1.00	0.00	21.00	95.00 54-2хн
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70	23.80	117.40 пром.
итого	640	34.54	14.54	111.06	715.10
среда					
завтрак					
Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50 54-2з-2020
Картофельное пюре	75	1.55	3.00	9.85	48.60 54-11г-2020
Котлета из курицы	90	14.40	3.30	1.10	127.10 54-5м-2020
Капуста тушеная	75	1.80	2.50	7.25	59.35 54-8г-2020
Компот из кураги	200	1.00	0.10	15.70	66.90 54-2хн-2020
Булочка школьная	60	5.20	1.80	34.00	172.60 54-9в-2020
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70	23.80	117.40 пром.
итого	620	28.45	11.50	93.20	600.45

