

Директор МКОУ СОШ

В.Н. Бражников

Приказ № 2/100

04.09.2022

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

Энергетическая ценность (ккал)

четверг									
завтрак									
Горошек зеленый	60	1.70	0.10						
Рыба, запеченная в сметанном соусе (мин	100	18.90	22.00		3.50	22.10		54-203-2020	
Макароны отварные	200	7.20	6.50		5.50	295.80		54-9р-2020	
Чай с сахаром	200	0.20	0.00		43.70	262.40		54-1г-2020	
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70		6.40	26.80		54-2гн-2020	
итого	620	30.30	29.20		23.80	117.40		пром.	
питница									
завтрак									
Салат из свежлы отварной	100	1.30	4.50						
Гуляш из куринного филе	100	24.48	22.36		7.60	76.00		54-133-2020	
Каша гречневая расыпчатая	200	11.10	8.40		5.95	210.12		260	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00		48.00	311.60		54-4г-2020	
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70		19.80	81.00		54-1хн-2020	
итого	660	41.38	35.96		23.80	117.40		пром.	
Средние показатели за неделю	632	82.76	71.92		210.3	796.12			
						1592.24			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	
		Б	Ж	У		
2 недели						
понедельник						
завтрак						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.00	8.80	0.00	107.50	54-13-2020
Каша вязкая молочная пшениная	250	10.40	12.80	47.00	343.60	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	640	22.20	22.80	89.30	649.90	
вторник						
завтрак						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.80	7.20	10.40	117.40	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	660	35.14	16.00	113.16	738.60	
среда						
завтрак						
Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50	54-2з-2020
Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80	54-11г-2020
Котлета из курицы	100	16.00	3.66	11.22	141.22	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	705	31.60	14.86	113.17	711.77	

четверг							
завтрак							
Винегрет с растительным маслом	100	1.00	8.80	6.80	111.80	54-163-2020	
Жаркое по-домашнему	200	24.80	6.20	17.60	225.70	54-28м-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	30.30	15.70	68.00	535.90		
пятница							
завтрак							
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.00	8.80	0.00	107.50	54-13-2020	
Каша вязкая молочная овсяная	250	10.80	14.10	42.90	341.10	54-9к-2020	
Какао с молоком	200	4.60	4.40	12.50	107.20	54-21гн-2020	
Мандарин	100	0.60	0.10	5.30	24.50	пром.	
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4.00	0.70	23.80	117.40	пром.	
итого	640	27.00	28.10	84.50	697.70		
Средние показатели за неделю	641	36.20	33.30	126.10	946.80		
Средние показатели за период	1273	67.80	62.20	239.70	1786.40		

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 котлетной массы на натуральные

4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов

5. В приготовлении блюд используется соль йодированная