

Меню приготовленных блюд (горячий завтрак)

Меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

Утверждаю: *В.Н. Дружинина*
 Директор МКОУ СОШ пгт Пиног
 Приказ № *2/136* от *29.10.2024*

Применение, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№.рек
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,00	4,00			
Гуляш из куриного филе	90	22,00	20,00	0,00	56,60	54-60-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,00	6,00	5,00	189,00	260
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	36,00	234,00	54-4т-2020
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,00	0,70	6,40	26,80	54-2тн-2020
итого	540	39,20	30,70	23,80	117,40	проп.
Завтрак						
Суп гороховый				71,20	623,80	
Плов с курицей	200	16,70	12,00			
Компот из смеси сухофруктов	200	27,30	8,10	162,00	40,70	54-8с-2020
Хлеб ржаной/пшеничный	200	0,50	0,00	33,20	314,60	54-12м-2020
итого	60	4,00	0,70	19,80	81,00	54-1хн-2020
Завтрак						
Помидор в нарезке	660	48,50	20,80	238,80	553,70	проп.
Макарон отварные	60	0,70	0,10			
Пшеница из курицы	150	5,30	5,50	2,30	12,80	54-3з-2020
Компот из свежих яблок	90	17,28	3,80	32,70	202,00	54-1т-2020
Хлеб ржаной/пшеничный	200	0,04	0,00	12,12	151,68	54-24м-2020
итого	60	4,00	0,70	24,76	94,20	342
	560	27,32	10,10	23,80	117,40	проп.
				95,68	578,08	

четверг						
завтрак						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком						
Котлета рыбная любительская (минтай)		80	2,20	5,74		
Картофельное пюре		100	12,90	4,00	8,30 93,90	54-343-2020
Компот из кураги		150	3,20	5,00	6,00 112,00	54-140-2020
Хлеб ржаной/пшеничный		200	1,00	0,10	20,00 139,40	54-111-2020
итого		60	4,00	0,70	15,70 66,90	54-2хн-2020
пятница		590	21,10	9,80	23,80 117,40	ипом.
завтрак					65,50 435,70	
Суп с макаронными изделиями						
Вареники с молоком ступенным		200	13,00	7,00		
Чай с лимоном и сахаром		90	6,50	9,00	46,00 299,00	54-7-с-2020
Хлеб ржаной/пшеничный		200	0,00	0,00	33,00 236,57	399
итого		60	4,00	0,70	7,00 28,00	54-1хн-2020
Средние показатели за неделю		550	23,50	16,70	23,80 117,40	ипом.
		595	31,9	17,6	109,80 680,97	
					116,2 574,5	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)		
		Б	Ж				У
			2 неделя понедельник				
завтрак							
Йогурт вареное							
Рис отварной	40	5,00	4,00	0,00	56,60	54-60-2020	
Компот из смеси сухофруктов	150	4,00	5,00	37,00	204,00	54-60-2020	
Хлеб ржаной/пшеничный	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020	
Гуляш из куринного филе	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром.	
итого	90	22,00	20,00	5,00	189,00	260	
завтрак	540	35,50	29,70	85,60	648,00		
Рассольник Ленинградский							
Винегрет с растительным маслом	200	12,00	15,00	34,00	313,80	54-3с-2020	
Котлета из курицы	80	0,80	7,10	5,50	89,50	54-16с-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	54-2пн-2020	
итого	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром.	
завтрак	630	31,40	26,10	70,80	674,60		
Огулец в нарезке							
Картофельное пюре	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2020	
Котлета из курицы	150	3,20	5,20	20,00	139,40	54-1п-2020	
Компот из кураги	90	14,40	3,30	1,10	127,10	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.	
	560	23,10	9,40	62,10	459,30		

четверг									
завтрак									
Суп овсяный									
Омлет натуральный	200	2,00	2,00		23,00	136,00	138		
Чай с лимоном и сахаром	150	13,00	18,00		3,00	225,50	54-10-2020		
Масло сливочное (порциями)	200	0,00	0,00		7,00	28,00	54-1хн-2020		
Хлеб ржаной/пшеничный	10	0,00	7,00		0,00	66,00	53-193-2020		
итого	60	4,00	0,70		23,80	117,40	проп.		
завтрак	610	19,00	27,70		56,80	572,90			
питница									
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком									
Макаронь отварные	80	2,20	5,74		8,30	93,90	54-343-2020		
Какао с молоком	150	5,30	5,50		32,70	202,00	54-1т-2020		
Пшениль из курицы	200	4,60	4,40		12,50	107,20	54-21тн-2020		
Хлеб ржаной/пшеничный	90	17,28	3,84		12,12	151,68	54-24м-2020		
итого	60	4,00	0,70		23,80	117,40	проп.		
Средние показатели за неделю	580	33,38	20,18		89,42	672,18			
Средние показатели за период	569	26,9	16,8		72,9	605,4			
	573	29,4	17,2		94,6	589,9			

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекин "РД"

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствии 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