

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ п. Октябрьский



С.С. Золотарев
(приказ от 01.09.2023 № 47/1)



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания учащихся
МКОУ СОШ п. Октябрьский, получающих начальное общее образование
(осень-зима)

п. Октябрьский, 2023 г.

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1 неделя					
понедельник					
Горячий завтрак					
Салат из свежей капусты с маслом растительным	90	1,6	4,0	9,6	76,8
Котлета рубленая из птицы	100	13,2	26,4	2	292,6
Макароны отварные	200	6	6,7	39,3	245,3
Компот из изюма	200	0,3	1,01	17,5	72
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	156
Хлеб ржаной	50	4	0,76	20	102
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
итого	740	30,2	44,07	117,7	1014,7
вторник					
Горячий завтрак					
Салат из свежей моркови с маслом растительным	90	0,8	4	4,8	89,6
Тефтели в соусе	100/50	12,08	7,8	12,64	157,2
Каша гречневая рассыпчатая	200	8	12	37,3	296
Компот из яблок	200	0	0	28	109
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	156
Хлеб ржаной	50	4	0,76	20	102
итого	740	28,68	24,96	127,34	909,8
среда					
Горячий завтрак					
Зеленый горошек	90	3	0	3	24
Котлета рыбная	100	3,52	7,04	15,84	142,6
Картофельное пюре	200	4,13	10,93	28,93	252
Напиток из апельсинов	200	0	0	26	100
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	156
Хлеб ржаной	50	4	0,76	20	102
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
итого	740	19,75	23,93	123,07	846,6

четверг					
Горячий завтрак					
Салат из свеклы	90	1,26	5,49	6,84	81,9
Котлета рубленая из птицы	100	13,2	26,6	2	292,6
Рис отварной	200	5,06	7,2	51,9	292
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	156
Хлеб ржаной	50	4	0,76	20	102
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
итого	740	29,29	45,52	128,34	1072,5
пятница					
Горячий завтрак					
Сырники со сгущенным молоком	230/30	29,8	20	52	512
Чай	200	0,2	0,1	9,3	58
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	156
Сдоба обыкновенная	80	6,4	2,6	46,2	217,6
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88
итого	790	41	23,9	151,17	1031,6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
2 неделя					
понедельник					
Горячий завтрак					
Свежий огурец	50	0	0	1	4
Котлета нежная	100	18,6	12,4	6,3	212
Макароны отварные	200	6	6,7	39,3	245,3
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	156
Хлеб ржаной	50	4	0,76	20	102
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
итого	700	28,4	25,06	120,1	882,3
вторник					
Горячий завтрак					
Салат из свежей капусты	90	1,6	4	9,6	76,8
Котлета школьная из говядины	100	15,3	11	13,3	213
Рис отварной	200	5,06	7,2	51,9	292
Напиток из шиповника	200	0,67	1,27	18,3	78
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	156
Хлеб ржаной	50	4	0,76	20	102
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
итого	740	31,73	29,43	142,4	987,8
среда					
Горячий завтрак					
Зеленый горошек	90	3	0	3	24
Шницель рыбный	100	3,87	10,28	9,07	147,88
Картофельное пюре	200	4,13	10,93	28,93	252
Компот из яблок	200	0,1	0,1	11,1	46
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	156
Хлеб ржаной	50	4	0,76	20	102
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
итого	740	20,2	27,27	101,4	797,88

четверг					
Горячий завтрак					
Салат из моркови	90	0,8	4	4,8	89,6
Фрикаделька в соусе	90/50	19,9	19,6	20,7	318
Каша гречневая рассыпчатая	200	8	13	37,3	296
Чай	200	0,2	0,1	9,3	58
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	156
Хлеб ржаной	50	4	0,76	20	102
итого	680	36,7	37,86	116,7	1019,6
пятница					
Горячий завтрак					
Салат из свежей капусты с маслом	100	1,8	4,5	10,8	88
Плов из говядины	250	20,4	22,8	43,3	460
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	156
Хлеб ржаной	50	4	0,76	20	102
Банан	100	1,1	0	14,7	62
итого	750	31,4	28,47	130,9	940

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборник рецептов 2018 г., 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

