

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ п. Октябрьский



С.С. Золотарев
(приказ от 01.03.2024 № 7/2-ОД)



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

п. Октябрьский, 2024 г.

МЕНЮ 7- 11 ЛЕТ, СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 неделя					
понедельник					
Горячий завтрак					
Салат из квашен. капусты зел. луком, маслом раст.	100	1,6	6	8,2	94
Котлета рубленая из птицы	100	18,6	13,5	18,2	271
Макароны отварные	200	6	6,7	39,3	245,3
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
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
итого	750	35,6	33,17	132,5	1010,3
вторник					
Горячий завтрак					
Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86
Тефтели мясные 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	25	2	0,38	10	51
итого	725	27,78	26,68	118,34	855,2
среда					
Горячий завтрак					
Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	91
Котлета рыбная	100	3,52	7,04	15,84	142,6
Картофельное пюре	200	4,13	10,93	28,93	252
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
Напиток из апельсинов	200	0	0	26	100
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	83
Хлеб ржаной	50	4	0,76	20	102
итого	725	16,25	29,83	115,27	840,6
четверг					
Горячий завтрак					
Свежий огурец	50	0	0	1	4
Котлета Нежная из птицы	100	18,6	12,4	6,3	212
Рис отварной	200	5,06	7,2	51,9	292
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
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
итого	700	33,43	26,83	126,8	914
пятница					
Горячий завтрак					
Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100
Котлета Школьная из говядины	100	15,3	11	13,3	213
Капуста тушеная	200	4	6,8	15,2	138
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
итого	700	29,7	25,26	105,6	802

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
2 неделя понедельник		Б	Ж	У	
Горячий завтрак					
Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	3	8,4	7	116
Котлета Рябушка (из птицы)	100	5,5	7,7	16,5	162,8
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
итого	700	22,6	24,97	124,9	854,1

вторник					
Горячий завтрак					
Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1	6,2	6	84
Биточек рубленный из говядины	100	15,9	14,4	16	261
Рис отварной	200	5,06	7,2	51,9	292
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
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
итого	750	31,73	34,03	141,5	1043

среда					
Горячий завтрак					
Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86
Шницель рыбный	100	3,87	10,28	9,07	147,88
Картофельное пюре	200	4,13	10,93	28,93	252
Соус основной	50	1,3	4,8	4,7	70
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	750	19	33,27	121,1	922,88

четверг					
Горячий завтрак					
Суп куриный	250	2,7	2,9	9,9	77
Сырники	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
итого	760	36,5	23,4	95,8	803

пятница					
Горячий завтрак					
Свежий огурец	50	0	0	1	4
Рагу из овощей и мяса	250	17	17	17	289
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
Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	23,9	124
итого	650	28.8	19.56	112.5	775

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