

Утверждаю

Директор МОКУ ООШ с. Пустоши

С.В. Секретарева
инициалы, фамилия

"25" января 2021 года



Примерное меню завтраков, возраст 12 лет и старше

сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
1 неделя						
понедельник						
завтрак						
Помидоры свежие порционно	30	0.0	0.0	1.0	7.0	
Птица отварная	100	21.1	13.6	0.0	206.3	637
Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.7	202.1	688
Соус красный основной	50	0.4	1.1	3.0	23.7	833
Компот из сухофруктов (изюма)	200	0.5	0.0	18.3	72.0	6/10
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	56.8	
Батон	20	1.6	0.8	10.4	55.2	
итого		31.8	20.9	76.4	623.1	
вторник						
завтрак						
Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0.7	4.0	6.6	64.0	
Гуляш	100	14.9	15.7	4.7	22.0	11/8
Рис отварной	180	7.2	12.0	33.6	264.0	45/3
Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110.0	859
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	56.8	
Батон	20	1.6	0.8	10.4	55.2	
итого		26.2	32.7	89.6	572.0	
среда						
завтрак						
Котлета рыбная	100	13.3	4.7	9.6	133.8	255
Пюре картофельное	180	3.6	5.8	24.5	164.7	694
Масло сливочное	5	0.0	4.2	0.0	37.0	
Салат из белокочанной капусты	60	0.9	3.1	5.4	52.4	43
Чай с лимоном	200	0.1	2.0	6.7	27.0	133
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	56.8	
Батон	20	1.6	0.8	10.4	55.2	
итого		21.1	20.5	68.6	526.9	

четверг						
завтрак						
Салат из свеклы	60	0.9	3.7	5.0	56.3	33
Котлета рубленая из птицы	100	12.1	17.4	9.9	245.0	307
Бобовфе отварные	180	20.7	5.6	45.7	278.6	468
Компот из сухофруктов (кураги)	200	0.5	0.0	18.3	72.0	6/10
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	56.8	
Батон	20	1.6	0.8	10.4	55.2	
итого		37.4	27.5	101.3	763.9	
пятница						
завтрак						
Жаркое по - домашнему	200	31.4	9.3	27.4	331.2	436
Помидоры свежие к гарниру	30	0.0	0.0	1.0	7.0	
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28.0	943
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	56.8	
Батон	20	1.6	0.8	10.4	55.2	
итого		34.8	10.1	64.8	478.2	
2 неделя						
понедельник						
завтрак						
Салат из белокачанной капусты с яблоками и морковью, и растительным маслом	60	0.9	3.0	5.9	54.0	
Котлета рубленая из птицы	100	22.0	5.4	8.0	230.0	307
Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.7	202.1	688
Соус красный основной	50	0.4	1.1	3.0	23.7	833
Компот из сухофруктов (изюма)	200	0.5	0.0	18.3	72.0	6/10
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	55.2	
Батон	20	1.6	0.8	10.4	56.8	
итого		33.6	15.7	89.3	693.8	
вторник						
завтрак						
Плов	200	19.1	17.5	33.0	368.0	4/9
Огурец свежий к гарниру	30	0.0	0.0	1.0	4.0	
Компот из свежих плодов (апельсинов)	200	0.2	0.2	22.3	110.0	859
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	55.2	
Батон	20	1.6	0.8	10.4	56.8	
итого		22.5	18.5	78.7	594.0	

среда						
завтрак						
Шницель рыбный	100	15.1	4.9	10.3	145.0	511
Пюре картофельное	180	3.6	5.8	24.5	164.7	694
Масло сливочное	5	0.0	4.2	0.0	37.0	
Салат из свеклы с сыром	60	3.0	11.4	4.2	106.8	29
Чай сладкий с лимоном	200	0.2	4.1	13.3	52.6	133
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	55.2	
Батон	20	1.6	0.8	10.4	56.8	
итого		25.1	31.1	74.7	618.1	
четверг						
завтрак						
Помидоры свежие порционно	30	0.0	0.0	1.0	7.0	
Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	10.5	11.8	13.8	202.5	288/355
Каша рассыпчатая гречневая	180	9.0	6.7	43.0	276.5	679
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.2	0.2	22.3	110.0	859
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	55.2	
Батон	20	1.6	0.8	10.4	56.8	
итого		22.9	19.5	102.5	708.0	
пятница						
завтрак						
Котлеты, биточки, шницели	100	15.5	11.6	15.7	228.8	608
Рагу из овощей	180	2.8	13.2	17.3	199.2	321
Огурец свежий к гарниру	30	0.0	0.0	1.0	4.0	
Кофе на молоке	200	1.4	2.0	22.4	116.0	951
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	55.2	
Батон	20	1.6	0.8	10.4	56.8	
итого		22.9	27.6	78.8	660.0	

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур, 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.

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. По просьбе родителей