



Утверждаю  
 Директор МОКУ ООШ с. Пустоши  
 С.В.Секретарева  
 (подпись)

"25" января 2021 года

### Примерное меню, возраст 7-11 лет

сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
<b>завтрак</b>						
Помидоры свежие к гарниру	30	0.0	0.0	1.0	7.0	
Птица отварная	100	21.1	13.6	0.0	206.2	637
Макароны отварные	150	5.5	4.5	26.5	168.5	688
Компот из сухофруктов (изюма)	200	0.5	0.0	18.3	72.0	6/10
Соус красный основной	50	0.4	1.1	3.0	23.7	833
Батон	20	1.6	0.8	10.4	55.2	
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	56.8	
<b>итого</b>		<b>30.7</b>	<b>20.0</b>	<b>71.2</b>	<b>589.4</b>	
<b>вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0.7	4.0	6.6	64.0	
Гуляш	100	14.9	15.7	4.7	220.0	11/8
Рис отварной	150	6.00	10.00	28.00	222.00	45/3
Компот из свежих плодов ( яблок)	200	0.2	0.2	22.3	110.0	859
Батон	20	1.6	0.8	10.4	55.2	
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	56.8	
<b>итого</b>		<b>25.00</b>	<b>30.72</b>	<b>84.00</b>	<b>728.00</b>	
<b>среда</b>						
<b>завтрак</b>						
Котлета рыбная	100	13.3	4.7	9.6	133.8	255
Картофельное пюре	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 сладкий с лимоном	200	0.2	4.1	13.3	52.6	133
Батон	20	1.6	0.8	10.4	55.2	
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	56.8	
<b>итого</b>		<b>21.2</b>	<b>22.6</b>	<b>75.2</b>	<b>552.5</b>	

<b>четверг</b>						
<b>завтрак</b>						
Салат из свеклы	60	0.9	3.7	5.0	56.3	33
Котлета рубленая из птицы	100	22.00	5.37	8.00	230.00	307
Бобовые отварные	150/10	17.25	4.70	38.10	232.20	468
Компот из сухофруктов ( кураги)	200	1.00	0.00	18.30	72.00	6/10
Батон	20	1.6	0.8	10.4	55.2	
Хлеб ржаной	20	1.6	0.0	12.0	56.8	
<b>итого</b>		<b>44.31</b>	<b>14.52</b>	<b>91.82</b>	<b>702.54</b>	
<b>пятница</b>						
<b>завтрак</b>						
Жаркое по-домашнему	200	34.4	9.3	27.4	331.2	436
Помидоры свежие порционно	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	
Фрукты	100	1.1	0.3	20.2	89.0	
<b>итого</b>		<b>38.9</b>	<b>10.5</b>	<b>85.1</b>	<b>567.2</b>	
<b>2 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
<b>завтрак</b>						
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	150	5.5	4.5	26.5	168.5	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	
<b>итого</b>		<b>32.5</b>	<b>14.8</b>	<b>84.1</b>	<b>660.2</b>	
<b>вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
Плов	200	19.1	17.5	33.0	368.0	49
Огурец свежий к гарниру	30	0.0	0.0	1.0	4.5	
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	
<b>итого</b>		<b>22.5</b>	<b>18.5</b>	<b>78.7</b>	<b>594.5</b>	

<b>среда</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого</b>		<b>25.1</b>	<b>31.1</b>	<b>74.7</b>	<b>618.1</b>	
<b>четверг</b>						
<b>завтрак</b>						
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	150	7.5	5.6	35.8	230.5	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	
<b>итого</b>		<b>21.4</b>	<b>18.4</b>	<b>95.3</b>	<b>662.0</b>	
<b>пятница</b>						
<b>завтрак</b>						
Котлеты, биточки, шницели	100	15.6	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	4.5	
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	
<b>итого</b>		<b>22.9</b>	<b>27.6</b>	<b>78.8</b>	<b>660.5</b>	
Для приготовления блюд используются:						
- соль йодированная						
- дрожжи йодированные						
При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов, 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						