

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПГТ ПИНЮГ ПОДОСИНОВСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ПРИКАЗ № 264 от 30 октября 2022 г.
Директор МКОУ СОШ пгт Пинюг
В.Н. Дружинина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
МКОУ СОШ ПГТ ПИНЮГ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
7-11 ЛЕТ
(осень-зима)

**Примерное меню завтраков Для обучающихся 1-4 классов МКОУ СОШ пгт Пинюг
меню с 7 До 11 лет, сезон: осень - зима**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, микроэлементы (мг)						№ рецепта	Сборник	
1 неделя														
понедельник														
завтрак														
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.7	8.8	2.9	97.9	23.1	40.7	193	29	0.64	54-6з	2022	Новосибирск	
Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	0.47	4.72	172	22	1.03	54-5м	2022	Новосибирск	
Макаронные изделия	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0	18.4	53.8	12	0.73	54-1г	2022	Новосибирск	
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	0.3	20.8	4.5	0.73	54-2гн	2022	Новосибирск	
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.8	2.68	128	142	9.2	0.52	54-3соус	2022	Новосибирск	
Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0	4.05	57.5	18	0.58	54-9в	2022	Новосибирск	
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0				
итого		33.24	21.5	115.1	833.3	26.79	196.17	751.1	101.7	4.23				
вторник														
завтрак														
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.74	8.3	93.9	9.73	429	272	16	0.74	54-34з	2022	Новосибирск	
Гуляш из говядины	100	16.9	16.4	4	232	1.41	25.5	322	15	2.48	54-2м	2022	Новосибирск	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	0	19.2	219	15	4.04	54-4г	2022	Новосибирск	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0.02	15	0	49	0.07	54-1хн	2022	Новосибирск	
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0				
итого		30.94	28.8	87.98	782.6	11.66	488.7	925	102	7.33				
среда														
завтрак														
Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.1	17.6	4.4	236.6	0.27	56.3	344	110	0.78	54-9р-2022	2022	Новосибирск	

Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	10.2	23.8	625	39	1.03	54-11г	2022 Новосибирск
Огурец в нарезке	80	0.7	0.1	2	11.3	8	8	113	18	0.48	54-23	2022 Новосибирск
Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	1.16	0.38	30.2	6.9	0.77	54-3гн	2022 Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		
итого		22.34	23.3	52.78	557.2	20.13	88.48	1224	180.9	3.06		
четверг												
завтрак												
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.8	2.68	128	142	9.2	0.52	54-3соус	2022 Новосибирск
Биточек из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	0.47	4.72	172	22	1.03	54-23м	2022 Новосибирск
Рис отварной	150	3.7	4.8	365	203.5	0	18.4	46.6	6.9	0.49	54-6г	2022 Новосибирск
Комотт из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	0.32	70	285	28	0.58	54-2хн	2022 Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		
Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185.4	0.1	12.4	77.5	15	0.53	54-14в	2022 Новосибирск
итого		25.84	10.2	449.6	724.2	1.39	105.52	693.1	78.9	2.63		
питница												
завтрак												
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7	30.8	162	218	36	0.48	54-83	2022 Новосибирск
Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.7	10.3	32.7	792	25	2.29	54-28м	2022 Новосибирск
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.8	0.21	78	13	264	0.3	54-13	2022 Новосибирск
Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.68	17.3	220	143	1.09	54-21гн	2022 Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		
итого		37.24	22.7	57.78	630.6	42.49	290	1355	475	4.16		
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(			Энергет			витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
2 неделя												
понедельник												
завтрак												
Ййцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0	62.4	46.5	19	0.87	54-6о	2022 Новосибирск
Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	2.36	147	383	20	2.02	54-12м	2022 Новосибирск

Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	0.3	20.8	4.5	0.73	54-2гн	2022	Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0			
Крендель сахарный	60	4	7	30.2	200.1	0	48	42	12	0.5	54-16в	2022	Новосибирск
итого		39.34	19.5	90.08	740.1	2.9	257.7	604.3	62.5	4.12			
вторник													
завтрак													
Винегрет с растительным маслом	80	0.8	7.1	5.5	89.5	3.01	97.2	170	16	0.53	54-16з	2022	Новосибирск
Печень говяжья по-строгановски	100	16.74	15.9	6.66	236.6	12.4	4726	249	47	5.72	54-18м	2022	Новосибирск
Макаронь отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0	18.4	53.8	12	0.73	54-1г	2022	Новосибирск
Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	0.32	70	285	28	0.58	54-2хн	2022	Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0			
итого		26.98	28.3	80.54	731.8	16.23	4911.6	869.8	110	7.56			
среда													
завтрак													
Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	10.2	23.8	625	39	1.03	54-11г	2022	Новосибирск
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.8	2.68	128	142	9.2	0.52	54-3соус	2022	Новосибирск
Голубцы ленивые	100	8.4	7.6	6.4	128.4	11	19.18	271	32	1.35	54-3м	2022	Новосибирск
Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.4	15	79.8	174	8.4	0.54	54-2з	2022	Новосибирск
Кисель из апельсина	200	0.4	0.1	14.4	59.7	12	2.4	82.7	17	0.15	54-20хн	2022	Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0			
итого		18.69	15.7	70.53	546.7	51.38	253.18	1407	112.6	3.59			
четверг													
завтрак													
Рис отварной	150	3.7	4.8	365	203.5	0	18.4	46.6	6.9	0.49	54-6г	2022	Новосибирск
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.8	2.68	128	142	9.2	0.52	54-3соус	2022	Новосибирск
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.9	4	6.1	112.2	0.94	295	316	51	1.05	54-14р-20г	2022	Новосибирск
Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	1.16	0.38	30.2	6.9	0.77	54-3гн	2022	Новосибирск
Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0	4.05	57.5	18	0.58	54-9в	2022	Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0			
итого		28.44	13.4	440.6	729	5.28	445.83	704.3	99	3.41			

[illegible]