

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИТГ ПИННО ПОДОСИНОВСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ПРИКАЗ № 4164 от 30 августа 2022 г.
Директор ШКОУ СОШ ИТГ Пинно
В.Н. Дружинина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
МКОУ СОШ ИТГ ПИННО
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
12-17 ЛЕТ
(осень-зима)

Примерное меню обедов для обучающихся 5-11 классов МКОУ СОШ пгт Пинюг													
меню с 12 до 17 лет, сезон: осень - зима													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)							
Б	Ж	У			С	А	К	Са	Fe	№.рец	Сборник		
I неделя													
понедельник													
обед													
Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	0.47	4.72	172	22	1.03	54-5м	2022	Новосибирск
Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	0	24.5	71.7	15	0.97	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
Рассольник домашний	1000	22.9	28.7	57.9	580.3	42.1	521	1857	138	3.8	54-4с	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		56.24	42.96	180.98	1381.3	45.79	682.57	2433	213.7	7.63			
вторник													
обед													
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.4	12.2	537	340	20	0.9	54-34з	2022	Новосибирск
Гуляш из говядины	120	20.3	19.7	4.8	278.4	1.7	30.6	387	17	2.97	54-2м	2022	Новосибирск
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48	311.6	0	25.6	292	20	5.39	54-4г	2022	Новосибирск

Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0.02	15	0	49	0.07	54-1кн	2022 Новосибирск
Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	25.8	13.9	92.5	598	34.4	488	2052	69	4.32	54-7с	2022 Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		
итого		63.54	49.56	195.38	1528.4	48.82	1096.2	3183	182	13.65		
среды												
обед												
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-2020	2022 Новосибирск
Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	13.6	31.7	833	53	1.37	54-11г	2022 Новосибирск
Огулец в нарезке	100	0.8	0.2	2.5	14.2	10	10	141	23	0.6	54-2з	2022 Новосибирск
Суп гороховый	1000	33.4	23	81.4	665.7	23.8	486	1912	135	7.38	54-8с	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		56.94	48.06	141.28	1272.3	49.33	584.38	3372.2	334.9	10.9		
четверг												
обед												
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	200	4.9	6.4	48.7	271.3	0	24.5	62.1	9.1	0.65	54-6г	2022 Новосибирск
Суп картофельный с рыбой (минтай)	1000	41.9	13	73	576.9	43.1	582	3047	160	58	54-20с	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		
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		68.94	24.76	206.28	1368.9	44.49	693.62	3755.6	241.1	60.79		

[illegible]

Винегрет с растительным маслом	100	1	8.8	6.8	111.8	3.77	121	213	20	0.67	54-163	2022 Новосибирск
Печень говяжья по-строгановски	120	21	19.1	8	283.9	14.9	5671	299	57	6.86	54-18м	2022 Новосибирск
Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	0	24.5	71.7	15	0.97	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
Суп с рыбными консервами (горбуша)	1000	39.5	19.2	62.2	578.3	29.2	873	1886	335	4.48	54-12с	2022 Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		
итого		72.74	54.06	156.28	1445.3	48.69	6759.5	2866.7	462	13.56		
среды												
обед												
Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	13.6	31.7	833	53	1.37	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	120	10.1	9.1	7.7	154.1	13.2	11	326	39	1.62	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
Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	25.8	13.9	92.5	598	34.4	488	2052	69	4.32	54-7с	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		47.29	32.81	170.93	1216.9	91.38	740.9	3721.7	202.6	8.52		
четверг												
обед												
Рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3	0	24.5	62.1	9.1	0.65	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											54-14р-	
любительская (минтай)	100	12.9	4	6.1	112.2	0.94	295	316	51	1.05	2020	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
Рассольник домашний	1000	22.9	28.7	57.9	580.3	42.1	521	1857	138	3.8	54-4с	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		52.54	43.66	182.18	1377.1	47.38	972.93	2576.8	239.2	7.37			
питница													
обед													
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7	30.8	162	218	36	0.48	54-8з	2022	Новосибирск
Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.5	11.9	34.1	1026	33	4.29	54-9м	2022	Новосибирск
Суп гороховый	1000	33.4	23	81.4	665.7	23.8	486	1912	135	7.38	54-8с	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		63.34	54.86	150.28	1394.9	67.02	697.1	3268	260	12.22			