

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПГТ ПИННОГО ПОДОСИНОВСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



В.Н. Дружинина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
МКОУ СОШ ПГТ ПИННОГ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
12-17 ЛЕТ
(осень-зима)

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов МКОУ СОШ пгт Пинюот
меню с 12 до 17 лет, сезон: осень - зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	А	К	Са	Fe	№.реп	Сборник
	Б	Ж	У			С						
1 неделя												
понедельник												
завтрак												
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.2	11	3.7	122.3	28.8	50.8	242	36	0.8	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
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
Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0	4.05	57.5	18	0.58	54-9в	Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		
итого		35.54	25.26	126.78	923.3	32.49	212.37	818	111.7	4.63		
вторник												
завтрак												
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	Новосибирск

Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0.02	15	0	49	0.07	54-1хн	2022
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		Новосибирск
Итого		37.74	35.66	102.88	930.4	14.42	608.2	1131	113	9.33		
среды												
завтрак												2022
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	Новосибирск
Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	13.6	31.7	833	53	1.37	54-11г	Новосибирск
Омлет в нарезке	100	0.8	0.2	2.5	14.2	10	10	141	23	0.6	54-2з	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	Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		
Итого		23.54	25.06	59.88	606.6	25.53	98.38	1460	199.9	3.52		
четверг												
завтрак												2022
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.8	2.68	128	142	9.2	0.52	54-3соус	Новосибирск
Бытчек из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	0.47	4.72	172	22	1.03	54-23м	Новосибирск
Рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3	0	24.5	62.1	9.1	0.65	54-6г	Новосибирск
Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	0.32	70	285	28	0.58	54-2хн	Новосибирск
Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		2022
Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185.4	0.1	12.4	77.5	15	0.53	54-14в	Новосибирск
Итого		27.04	11.76	133.28	792	1.39	111.62	708.6	81.1	2.79		
пятница												
завтрак												2022
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.7	10.2	9.7	135.8	38.5	203	272	45	0.6	54-8з	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	Новосибирск

Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.8	0	107.5	0.21	78	26	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		41.14	29.16	59.78	711.4	50.19	331	1422	484	4.28			
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)								
	Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe				
2 неделя													
понедельник													
завтрак												2022	
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0	62.4	46.5	19	0.87	54-60	2022	Новосибирск
Плов с курицей	250	34.1	10.1	41.5	393.3	2.95	184	479	24	2.53	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		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		Новосибирск
итого		46.14	21.46	98.38	818.8	3.49	294.7	700.3	66.5	4.63			
вторник													
завтрак													
Винегрет с растительным маслом	100	1	8.8	6.8	111.8	3.77	121	213	20	0.67	54-16з	2022	Новосибирск
Печень говяжья по-строгановски	120	21	19.1	8	283.9	14.9	5671	299	57	6.86	54-18м	2022	Новосибирск
Макаронны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	0	24.5	71.7	15	0.97	54-1г		Новосибирск
Комопт 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			33.24	34.86	94.08	867	19.49	5886.5	980.7	127	9.08		
среда													
завтрак													
Картофельное пюре	200		4.3	6.9	26.4	185.9	13.6	31.7	833	53	1.37	54-1г	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
Кисель из апельсинов	200		0.4	0.1	14.4	59.7	12	2.4	82.7	17	0.15	54-20хн	Новосибирск
Хлеб	40		3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		
итого			21.49	18.91	78.43	618.9	56.98	252.9	1670	133.6	4.2		
четверг													
завтрак													
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 любительская (минтай)	100		12.9	4	6.1	112.2	0.94	295	316	51	1.05	54-14р-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
Булочка школьная	60		5.2	1.8	34	172.6	0	4.05	57.5	18	0.58	54-9в	Новосибирск
Хлеб	40		3.04	0.36	19.88	142	0.5	0	112	7	0		
итого			29.64	14.96	124.28	796.8	5.28	451.93	719.8	101.2	3.57		
пятница													
завтрак													
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
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		29.94	31.86	68.88	729.2	43.22	211.1	1356	125	4.84			