



Утверждаю
 Директор МКОУ «Покровская ОСОШ»
 Г.М. Васюнина
 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МКОУ « Покровская основная общеобразовательная» Завтраки (5-9 классы)

Сезон: осенне-весенний
 Возрастная категория: 12 – 15 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		мкг	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы. г	Энерг. ценность, ккал	Са	Мg	Р	Fe	В ₁	С	А	
1 день														
	Завтрак													
	Овощная нарезка	100	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-	-
	Тефтели мясные с макаронными изделиями	100/220	6,93	7,47	11,07	139,2	32,13	20,8	163,67	3	0,05	1,6	23,33	
	Чай с лимоном	200	5,01	1,92	26,91	145	13,5	19,4	46,1	0,88	0,09	-	-	
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		15,30	13,53	51,62	395,53	45,99	50,2	252,17	5,12	0,99	1,6	23,33	
2 день														

	Завтрак												
	Гуляш из мяса птицы с гречневой кашей в сметано-томатном соусе	200/20	16,27	8,74	24,86	243	158,5	26,6	183,8	0,41	0,052	0,39	58,5
	Компот	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	--	-
	Итого:		25,9	21,51	75,86	644	358,3	80,66	348,4	5,46	0,192	0,39	58,75
	Итого:												
3 день													
	Завтрак												
	Овощная нарезка	110	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
	Плов из курицы	200/50	30,9	28,9	82,19	404	-	-	-	-	-	-	-
	Кисель	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	--	-
	Итого:		12,62	28,33	59,12	584,63	75,75	39,91	151,9	3,75	0,1	2,46	79,9
4 день													
	Завтрак												
	Винегрет овощной	100	8,3	13,2	25,9	259	98,29	25,92	128,02	1,33	0,12	0,19	34,3
	Рыба тушёная	100/220	7,64	7,4	2,2	106	21,46	21,3	94,55	0,42	0,06	0,789	24,5

	(минтай) с картофельным пюре		3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	97,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
	Кофейный напиток	200	0,2	0	32,6	132	17	0	4,29	0,6	0	0	0
	Хлеб ржаной	30											
	Итого:		19,2	25,4	81,15	634,25	173,73	144,97	227,87	88,95	0,32	19,149	84,3

5 день

	Завтрак												
	Салат из моркови	100	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
	Запеканка картофельная с мясом	100/180	4,51	7,35	0,36	345,9	9,4	5,2	48,9	0,51	-	-	-
	Компот	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
	Бутерброд с маслом	50/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	-
	Итого:		15,47	20,1	44,3	687,13	281,9	40,21	256	3,0	59,02	0,04	-

6 день

	Завтрак												
	Овощная нарезка	100	0,34	3,5	0,9	36	1,35	6,5	14,31	0,24	0,15	3,32	-
	Мясные котлеты с отварным рисом	100/220	15	15,39	11	246,5	-	-	-	-	-	-	-
			3,08	4,5	30,5	175	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-

	Рыба тушёная (минтай) с картофельным пюре	100/220	7,64	7,4	2,2	106	21,46	21,3	94,55	0,42	0,06	0,789	24,5
			3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	97,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
	Овощная нарезка	70	10,84	8,97	17,14	193	140,7	18,34	156	0,38	36,9	0,042	0,33
	Компот	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-
			26,02	21,67	73,86	594,75	225,97	166,16	318,26	90,08	37,15	21,131	50,33
	Итого:												
10 день													
	Завтрак												
	Ленивые голубцы	200/80	5,39	9,6	1,02	112	39,8	6,24	87,3	11,02	125	0,04	0,01
	Бутерброд с маслом и сыром	50/30	5,3	8,26	14,8	155	11,2	9,2	39,9	0,77	0	0	0
	Чай	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		12,98	18,38	49,9	416,8	51,36	25,44	137,2	13,03	125,01	0,04	0,01