



УТВЕРЖДАЮ

Директор учреждения

/Г.А. Рыбалко

2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
МБОУ «ШАХОВСКАЯ СОШ»  
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C
<b>Горячий завтрак</b>													
12	Макароны отварные с маслом	180	6	6,36	42	250	70,8	8,4	48	1,2	24	0,072	0
пром.	фрикадельки	100	20	18,3	41,46	143,75	37,5	35	140	2,74	0,05	0,12	1
18	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	18	17	0,8	0	0,02	4
17	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,54	64,28	0,01	12,3	34	1	0	0,13	0
1	Сыр порционнo	15	3,51	4,5	0	54,5	150	7	82	0	39	0,01	0
3	Овощи свежие	100	0,5	0	1,8	9,1	14	8	25	1	6	0,02	6
<b>ИТОГО</b>		<b>625</b>	<b>32,81</b>	<b>29,96</b>	<b>118</b>	<b>613,63</b>	<b>286,31</b>	<b>88,7</b>	<b>346</b>	<b>6,74</b>	<b>69,05</b>	<b>0,372</b>	<b>11</b>

ДЕНЬ: Вторник

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C
<b>Горячий завтрак</b>													
6	Каша пшенная молочная с маслом	220	9,24	12,65	42,68	321,31	141,9	63,8	203,5	3,3	46,75	0,26	0
21	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	6	5	8	1	0	0	1
17	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,54	64,28	0,01	12,3	34	1	0	0,13	0
2	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	2	0	2	0	50	0	0
<b>ИТОГО</b>		<b>460</b>	<b>11,44</b>	<b>21,55</b>	<b>62,02</b>	<b>488,09</b>	<b>149,91</b>	<b>81,1</b>	<b>247,5</b>	<b>5,3</b>	<b>96,75</b>	<b>0,39</b>	<b>1</b>

ДЕНЬ: Среда

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C
<b>Горячий завтрак</b>													
8	Гречка с маслом	200	9,84	7,8	51,36	315	55,2	70,8	216	6	24	0,36	0
10	Гуляш из мяса птицы	100	24,65	22,36	5,95	210,25	30,45	32,51	243,36	2,9	0	0,21	1,6
17	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,54	64,28	0,01	12,3	34	1	0	0,13	0
3	Овощи свежие	100	0,5	0	1,8	9,1	14	8	25	1	6	0,02	6
20	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
<b>ИТОГО</b>		<b>630</b>	<b>36,83</b>	<b>30,76</b>	<b>96,41</b>	<b>692,83</b>	<b>106,06</b>	<b>123,61</b>	<b>521,96</b>	<b>10,9</b>	<b>30</b>	<b>0,73</b>	<b>8,68</b>

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C
<b>Горячий завтрак</b>													
11	Картофель тушеный с мясом	200	11,34	8,82	17,46	199,8	27,43	18,04	123,24	3,85	0,29	0,09	2,58
17	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,54	64,28	0,01	12,3	34	1	0	0,13	0
2	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	2	0	2	0	50	0	0
22	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	144	34	131	1	15,6	0	1
16	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	0	3,3	0	0	15
<b>ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>18,44</b>	<b>22,62</b>	<b>57,2</b>	<b>515,98</b>	<b>1497,44</b>	<b>77,84</b>	<b>290,24</b>	<b>9,15</b>	<b>65,89</b>	<b>0,22</b>	<b>18,58</b>

ДЕНЬ: Пятница

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C
<b>Горячий завтрак</b>													
14	Плов из мяса птицы	250	34,13	9,88	43,38	398,5	36,25	116,25	265	2,5	36,25	0,1	2,5
18	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	18	17	0,8	0	0,02	4
17	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,54	64,28	0,01	12,3	34	1	0	0,13	0
1	Сыр порционно	15	3,51	4,5	0	54,5	150	7	82	0	39	0,01	0
15	Огурец консервирован	60	0,24	0,03	0,48	3,6	6,9	4,2	7,2	0,18	0,006	0,006	1,5
<b>ИТОГО</b>		<b>555</b>	<b>40,68</b>	<b>15,21</b>	<b>76,6</b>	<b>612,88</b>	<b>207,16</b>	<b>157,75</b>	<b>405,2</b>	<b>4,48</b>	<b>75,256</b>	<b>0,2646</b>	<b>8</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА"**, Рыбалко Галина Александровна, Директор

15.08.23 07:03 (MSK)

Сертификат 3629E954E80BD682A472DE8EED7A76AA