

УТВЕРЖДАЮ

Директор учреждения

/Г.А. Рыбалко

2023г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МБОУ «ШАХОВСКАЯ СОШ»
2 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 ₁	C
<u>Горячий завтрак</u>													
12	Макароны отварные с маслом	180	6	6,36	42	250	70,8	8,4	48	1,2	24	0,072	0
пром.	Котлета	100	19,43	12,65	43,24	160	13,79	17,63	93,13	0,78	0	0,45	0,2
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
ИТОГО		525	31,74	24,31	117,98	620,78	248,6	63,33	274,13	3,78	63	0,682	4,2

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 ₁	C
<u>Горячий завтрак</u>													
5	Каша молочная рисовая с маслом	220	8,74	11	75,79	339,46	214,5	47,37	105,6	0,68	0,055	0,088	0,95
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
пром.	Калач творожный	50	5,24	5,45	16,56	145	33,9	7,9	55,9	0,46	0,045	0,04	0,02
ИТОГО		510	16,18	25,35	111,69	651,24	256,41	72,57	205,5	3,14	50,1	0,258	1,97

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 ₁	C
Горячий завтрак													
8	Гречка с маслом	200	9,84	7,8	51,36	315	55,2	70,8	216	6	24	0,36	0
9	Гуляш из говядины	100	17,25	14	4,13	211,75	15	18,75	173,75	2,5	16,25	0,038	1,25
17	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,54	64,28	0,01	12,3	34	1	0	0,13	0
1	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	1,8
ИТОГО		630	36,2	30,4	94,59	694,33	90,61	109,85	452,35	10,68	46,25	0,558	8,33

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 ₁	C
<u>Горячий завтрак</u>													
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
18	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	18	17	0,8	0	0,02	4
16	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	18	0	3,46			7,5
ИТОГО		590	14,84	18,38	65	499,24	60,94	66,34	176,24	9,11	50,29	0,24	14,08

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 ₁	C
Горячий завтрак													
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
ИТОГО		555	40,68	15,21	76,6	612,88	207,16	157,75	405,2	4,48	75,256	0,266	8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

15.08.23 07:07 (MSK)

Сертификат 3629E954E80BD682A472DE8EED7A76AA