



УТВЕРЖДАЮ

Директор учреждения

/Г.А. Рыбалко

2024г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
МБОУ «ШАХОВСКАЯ СОШ»  
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ 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	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06	0
Пром.	Фрикадельки	100	16	14,5	33,17	115	30,0	28	112	2,19	0,041	0,099	0,8
18	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	14,0	18,0	17,0	0,8	0	0,02	4,0
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
3	Овощи свежие	100	0,5	0	1,8	9,1	14	8	25	1	6	0,02	6
<b>ИТОГО</b>		<b>595</b>	<b>28,33</b>	<b>24,32</b>	<b>94,16</b>	<b>503,33</b>	<b>212,87</b>	<b>94,42</b>	<b>307,17</b>	<b>6,1</b>	<b>66,04</b> <b>1</b>	<b>0,339</b>	<b>10,8</b>

ДЕНЬ: Вторник

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ 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
<u>Горячий завтрак</u>													
6	Каша пшенная молочная с маслом	200	8,4	11,5	38,8	292,1	129	58	185	3	42,5	0,24	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
24	Булочка школьная	60	2,04	0,8	14,7	74,4	33,9	7,9	55,9	0,46	0,045	0,04	0,02
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>12,64</b>	<b>21,2</b>	<b>72,84</b>	<b>533,28</b>	<b>170,91</b>	<b>83,2</b>	<b>284,9</b>	<b>5,46</b>	<b>92,545</b>	<b>0,41</b>	<b>1,02</b>

ДЕНЬ: Среда

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В <sub>1</sub>	С
<b>Горячий завтрак</b>													
8	Гречка с маслом	200	8,2	6,5	42,8	262,5	46	59	180	5	20	0,3	0
10	Гуляш из мяса птицы	100	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,17	1,28
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	3,51	4,5	0	54,5	150	7	82	0	39	0,01	0
22	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	4,6	4,3	12,4	106,7	144	34	131	1	15,6	0	1
<b>ИТОГО</b>		<b>630</b>	<b>37,83</b>	<b>33,79</b>	<b>72,5</b>	<b>656,18</b>	<b>364,37</b>	<b>138,31</b>	<b>621,69</b>	<b>9,32</b>	<b>74,6</b>	<b>0,61</b>	<b>2,28</b>

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ 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	9,45	7,35	14,55	166,5	22,86	15,03	102,7	3,21	0,24	0,075	2,15
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 порционнo	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	0,02	4,0
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>16,55</b>	<b>21,15</b>	<b>54,29</b>	<b>482,68</b>	<b>192,87</b>	<b>74,83</b>	<b>269,7</b>	<b>8,51</b>	<b>65,84</b>	<b>0,205</b>	<b>18,15</b>

ДЕНЬ: Пятница

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ 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	200	27,3	7,9	34,7	318,8	29	93	212	2	29	0,08	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 порционнo	15	3,51	4,5	0	54,5	150	7	82	0	39	0,01	0
15	Огурец соленый	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>505</b>	<b>33,85</b>	<b>13,23</b>	<b>67,92</b>	<b>533,18</b>	<b>199,91</b>	<b>134,5</b>	<b>352,2</b>	<b>3,98</b>	<b>68,006</b>	<b>0,246</b>	<b>7,5</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

07.09.24 06:09 (MSK)

Сертификат АВ44А63СС4А95117338ВВF4Е058В6074