



УТВЕРЖДАЮ

Директор учреждения

/Г.А. Рыбалко

08 2024г

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 ₁	C
Горячий завтрак													
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 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
ИТОГО		625	32,81	29,96	118	613,63	286,31	88,7	346	6,74	69,05	0,372	11

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
Горячий завтрак													
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
ИТОГО		460	11,44	21,55	62,02	488,09	149,91	81,1	247,5	5,3	96,75	0,39	1

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
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
ИТОГО		630	36,83	30,76	96,41	692,83	106,06	123,61	521,96	10,9	30	0,73	8,68

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
Горячий завтрак													
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 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	1
16	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	0	3,3	0	0	15
ИТОГО		590	18,44	22,62	57,2	515,98	1497,44	77,84	290,24	9,15	65,89	0,22	18,58

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 порционнo	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	0,2646	8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

07.09.24 06:09 (MSK)

Сертификат АВ44А63СС4А95117338ВВF4Е058В6074