



УТВЕРЖДАЮ

Директор учреждения

/Г.А. Рыбалко

2024г

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 <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.	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
<b>ИТОГО</b>		<b>525</b>	<b>31,74</b>	<b>24,31</b>	<b>117,98</b>	<b>620,78</b>	<b>248,6</b>	<b>63,33</b>	<b>274,13</b>	<b>3,78</b>	<b>63</b>	<b>0,682</b>	<b>4,2</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>													
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
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>16,18</b>	<b>25,35</b>	<b>111,69</b>	<b>651,24</b>	<b>256,41</b>	<b>72,57</b>	<b>205,5</b>	<b>3,14</b>	<b>50,1</b>	<b>0,258</b>	<b>1,97</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
<u>Горячий завтрак</u>													
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
<b>ИТОГО</b>		<b>630</b>	<b>36,2</b>	<b>30,4</b>	<b>94,59</b>	<b>694,33</b>	<b>90,61</b>	<b>109,85</b>	<b>452,35</b>	<b>10,68</b>	<b>46,25</b>	<b>0,558</b>	<b>8,33</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 порционнно	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
<b>ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>14,84</b>	<b>18,38</b>	<b>65</b>	<b>499,24</b>	<b>60,94</b>	<b>66,34</b>	<b>176,24</b>	<b>9,11</b>	<b>50,29</b>	<b>0,24</b>	<b>14,08</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>0,266</b>	<b>8</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