



УТВЕРЖДАЮ

Директор учреждения

/Г.А. Рыбалко

2023г

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 ₁	C
Горячий завтрак													
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
ИТОГО		595	28,33	24,32	94,16	503,33	212,87	94,42	307,17	6,1	66,04 1	0,339	10,8

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 ₁	C
Горячий завтрак													
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
ИТОГО		500	12,64	21,2	72,84	533,28	170,91	83,2	284,9	5,46	92,545	0,41	1,02

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	B ₁	C
Горячий завтрак													
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
ИТОГО		630	37,83	33,79	72,5	656,18	364,37	138,31	621,69	9,32	74,6	0,61	2,28

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 ₁	C
<u>Горячий завтрак</u>													
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 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	0,02	4,0
16	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	0	3,3	0	0	15
ИТОГО		590	16,55	21,15	54,29	482,68	192,87	74,83	269,7	8,51	65,84	0,205	18,15

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 ₁	C
Горячий завтрак													
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
ИТОГО		505	33,85	13,23	67,92	533,18	199,91	134,5	352,2	3,98	68,006	0,246	7,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

30.10.23 11:28 (MSK)

Сертификат 3629E954E80BD682A472DE8EED7A76AA