



УТВЕРЖДАЮ

Директор учреждения

Г.А. Рыбалко

2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ «ШАХОВСКАЯ СОШ»
2 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
<u>Горячий завтрак</u>													
12	Макароны отварные с маслом	150	5	5,3	35	208	59	7	40	1	20	0,06	0
пром.	Котлета	100	15,54	10,12	34,59	128	11,03	14,1	74,5	0,62	0	0,36	0,16
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		595	27,35	20,72	104,13	555,88	248,04	66,4	272,5	4,42	65	0,6	10,16

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
<u>Горячий завтрак</u>													
5	Каша молочная рисовая с маслом	200	7,7	10	68,9	308,6	195	43,06	96	0,62	0,05	0,08	0,86
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	11,94	19,7	102,94	549,78	236,91	68,26	195,9	3,08	50,095	0,25	1,88

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
9	Гуляш из говядины	90	13,8	11,2	3,3	169,4	12	15	139	2	13	0,03	1
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
23	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		620	24,34	18,3	85,2	599,48	78,41	94,3	381,6	9,18	39	0,49	8,08

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
Горячий завтрак													
11	Картофель тушеный с мясом птицы	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
18	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	18	17	0,8	0	0,01	4
16	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	18	0	3,46	6	0,02	7,5
ИТОГО		590	12,95	16,91	62,09	465,94	56,37	63,33	155,7	8,47	50,24	0,235	13,65

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 порционно	15	3,51	4,5	0	54,5	150	7	82	0	39	0,01	0
15	Огурец консервированный	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