

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ  
 «Комсомольская №1 СОШ»  
 И.В.Бутина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
 МБОУ «КОМСОМОЛЬСКАЯ №1 СОШ»  
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 СЕЗОН: Осенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества			эц (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Мд	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С
14	Масло сливочное	15	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
174	Каша молочная рисовая	250	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>12,44</b>	<b>12,45</b>	<b>70,28</b>	<b>509</b>	<b>316,18</b>	<b>54,42</b>	<b>134,82</b>	<b>2,58</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>2,40</b>
139	Суп картофельный с горохом	250	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	1,192	4,96
491	Чахохбили	80	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272
516	Макаронные изделия отв. с маслом	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
523	Овощи отв.	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	0,02	1,33
342	Компот из ягод с вит. С	200	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>21,23</b>	<b>20,22</b>	<b>92,58</b>	<b>734</b>	<b>87</b>	<b>80,24</b>	<b>267,49</b>	<b>4,037</b>	<b>37,35</b>	<b>72,847</b>	<b>0,352</b>	<b>12,282</b>

ДЕНЬ: Вторник  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 СЕЗОН: Осенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества			эц (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		(мг)				А	В-каротин	В <sub>1</sub>	С		
							Са	Мд	Р	Fe						
						<b>автрак</b>										
498	Биточки рубленные из филе куриного с соусом	130	8,36	5,7	29,8	238	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44		
302	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06			
685	Чай с сахаром и молоком	200	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58		
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52										
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>17</b>	<b>16,49</b>	<b>94,73</b>	<b>571</b>	<b>105,8</b>	<b>48,1</b>	<b>180,75</b>	<b>2,53</b>	<b>45</b>	<b>238,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,102</b>		
						<b>Обед</b>										
135	Суп из овощей со сметаной	200/5	3,21	4,76	10,7	102	43,6	23,2	108,4	1,04		0,312	0,08	10,52		
260	Гуляш из говядины	120	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88		
512	Рис припущенный с маслом	180	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06			
	Огурцы консервированные	60	0,16	0,024	0,45	3	3,06	2,5	5,2	0,09		3,6	0,005	1,35		
699	Напиток фруктовый	200	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1		
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52										
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>22,91</b>	<b>24,29</b>	<b>95,25</b>	<b>738</b>	<b>81,25</b>	<b>61,66</b>	<b>260,005</b>	<b>3,311</b>	<b>36</b>	<b>22,0488</b>	<b>0,2204</b>	<b>20,85</b>		

День: среда  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 СЕЗОН: Осенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества			эц (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	каротин	Вi	С
							Са	Ид	Р	Fe				
<b>2. Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	15	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
173	Каша молочная "Геркулес"	250	12,1	7,02	35	314	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
700	Напиток из ягод	200	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>14,62</b>	<b>15,51</b>	<b>72,29</b>	<b>548</b>	<b>56,1</b>	<b>68,74</b>	<b>175,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,059</b>	<b>0,038</b>	<b>0,187</b>	<b>5,72</b>
<b>Обед</b>														
110	Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,93	4,64	10,3	90	33,2	23,36	76,4	1		0,4	0,048	5,48
517	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,48	4,32	4,48	202	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>19,95</b>	<b>18,71</b>	<b>86,18</b>	<b>712</b>	<b>473,6</b>	<b>78,56</b>	<b>337,7</b>	<b>3,7</b>	<b>56,4</b>	<b>378,4</b>	<b>0,278</b>	<b>5,48</b>

День: четверг  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 СЕЗОН: Осенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества			эц (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	кароти	Ві	С
							Са	Мд	Р	Fe				
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	20	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	250	6,8	8,05	37,6	280	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
378	Чай с лимоном	200	1,26	1,8	20,16	137	33,3		45				0,018	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	<b>Итого</b>	<b>520</b>												
			12,19	12,43	72,56	518	142,80	39,7	216,78	3,87	0,019	0,014	0,138	0,96
<b>Обед</b>														
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
451	Тефтели с подливом	130	16,3	12,93	4,91	187	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,2	8,03	21,64	189	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
342	Кофейный напиток	200	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>26,97</b>	<b>26,3</b>	<b>97,55</b>	<b>716</b>	<b>102,43</b>	<b>84,14</b>	<b>288,35</b>	<b>3,34</b>	<b>0</b>	<b>331,04</b>	<b>21,335</b>	<b>20,81</b>

ДЕНЬ: Пятница  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 СЕЗОН: Осенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества			эц (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В-каротин	Вi	с
							Са	Мд	Р	Fe				
* <b>завтрак</b>														
541	Рагу из овощей	250	9,8	11,3	36,8	283	76	54	130	1,6		442,178	0,12	16
692	Кофейный напиток	200	1,26	1,80	20,16	137	33,3		45				0,018	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>72</b>	<b>491</b>	<b>115</b>	<b>58</b>	<b>194</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>442</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>Обед</b>														
113	Суп лапша домашняя	250	2,24	4,64	11,12	126	26,8	24,48	136,8	0,88		0,67	0,084	6,6
469	Фрикадельки мясные с соусом	130	12,95	10,35	3,05	198	22,47	17,75	98	0,822	11,43	70,96	0,06	
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	0,02	1,33
342	Компот из ягод с витамином С	200	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>25</b>	<b>22,67</b>	<b>96,56</b>	<b>729</b>	<b>102,97</b>	<b>91,63</b>	<b>388,37</b>	<b>4,939</b>	<b>11,43</b>	<b>71,817</b>	<b>0,324</b>	<b>13,65</b>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "КОМСОМОЛЬСКАЯ № 1 СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**, Бутина Инна Викторовна, Директор

11.09.23 10:51 (MSK)

Сертификат 4EC351B2CA87BF74411B943C8B7FE142