

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								
	Итого	515	12,44	12,45	70,28	509	316,18	54,42	134,82	2,58	0,06	0,04	0,08	2,40
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								
	Итого	760	21,23	20,22	92,58	734	87	80,24	267,49	4,037	37,35	72,847	0,352	12,282

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 ₁	С		
							Са	Мд	Р	Fe						
						автрак										
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										
	Итого	530	17	16,49	94,73	571	105,8	48,1	180,75	2,53	45	238,5	0,38	0,102		
						Обед										
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										
	Итого	815	22,91	24,29	95,25	738	81,25	61,66	260,005	3,311	36	22,0488	0,2204	20,85		

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				
2. Завтрак														
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								
	Итого	515	14,62	15,51	72,29	548	56,1	68,74	175,3	2,2	0,059	0,038	0,187	5,72
Обед														
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								
	Итого	735	19,95	18,71	86,18	712	473,6	78,56	337,7	3,7	56,4	378,4	0,278	5,48

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				
Завтрак														
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								
	Итого	520												
			12,19	12,43	72,56	518	142,80	39,7	216,78	3,87	0,019	0,014	0,138	0,96
Обед														
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								
	Итого	765	26,97	26,3	97,55	716	102,43	84,14	288,35	3,34	0	331,04	21,335	20,81

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	Ві	с
							Са	Мд	Р	Fe				
* завтрак														
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								
	Итого	500	13	13	72	491	115	58	194	2	0	442	0	16
Обед														
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								
	Итого	840	25	22,67	96,56	729	102,97	91,63	388,37	4,939	11,43	71,817	0,324	13,65

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