

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
 МБОУ «КОМСОМОЛЬСКАЯ №1 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	В- кароти н	В1	C
Горячий завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
263	Каша рисовая на молоке	250	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
692	Кофейный напиток	200	1,26	1,8	20,16	52	33,3		45				0,018	0,36
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04		
ИТОГО		515	13,51	14,24	78,06	505	333,3	48,3	171,3	1,84	0,079	1,999	0,075	1,3

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	В- кароти н	В1	C
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр(порциям)	15	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
491	Гуляш из птицы	130	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272
520	Картофельное пюре	150	3,2	8,03	21,64	189	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО		545	13,51	16,69	53,76	490	150	57,94	229,22	3,82	37,37	72,0	0,218	5,69

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	В- каротин	В ₁	С
<u>Горячий завтрак</u>														
14	Масло сливочное	15	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0.038		
517	Рыба тушеная в томате с овощами	130	8,48	4,32	4,48	202	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
59	Рис припущенный с маслом сливочным	150	3,3	9,15	22,6	189	42	30	82,5	1,05			0,13	5,4
378	Какао	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО		545	14,39	21,96	54,16	589	471,6	67,24	311,2	2,87	20,46	360,038	0,3	5,4

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	В- кароти н	В ₁	С
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр порционно	15	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
451	Тефтели с подливом	130	16,3	12,93	4,91	187	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
510	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	12,55			0,12	
700	Чай с лимоном	200	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО		545	25,32	22,56	67,77	576	126,77	59,3	186,67	14,73	0,019	216,34	0,643	6,164

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	В- карот ин	В ₁	С
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр порционно	15	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
469	Фрикадельки мясные с соусом	130	12,95	10,35	3,05	198	22,47	17,75	98	0,822	11,4	70,96	0,06	
510	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2		12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Кисель	200	0,18		31	97	8,1	2,7		0,09				
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО		545	22,36	22,08	83,05	596	120,57	46,65	198,9	3,132	47,42	88,97	0,163	

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