

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
 МБОУ «КОМСОМОЛЬСКАЯ №1 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	В- карот ин	В ₁	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		
461	Тефтели	130	9,9	12,1	14,3	208	32	27	158	1,1		34,1		1,4
302	Каша гороховая вязкая с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19	0,006	12,38	56	16,18	8,52	0,738				0,024	0,19
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04		
ИТОГО		545	17,62	29,75	75,76	590	67,38	57,76	214,34	2,38		52,14		1,4

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	А	В- карот ин	В1	С
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр (порциями)	15	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
451	Котлеты из говядины с соусом	130	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
510	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
685	Кофейный напиток	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	24,65	19,75	87,24	481	135,20	59,20	253,40	5,21	0,019	144,0 14	0,523	0,184

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	А	В- карот ин	В1	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	14	
260	Гуляш из птицы	130	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	0,54	0,04	0,272
534	Капуста свежая тушеная	200	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО		595	12,33	19,52	62,3	509	138,6	68,38	188,42	4,47	1,4	3,9	14,112	31,00

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порци й	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- кароти н	В ₁	С
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр (порциями)	15	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Каша манная с маслом сливочным	250	11,22	8,64	75,44	326	124	35	200	1,1	0,02	1,96	0,1	0,94
342	Напиток из ягод	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		515	15,44	11,22	112,65	525,00	211	46,8	266,4	2,56	0,039	1,974	0,143	6,684

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	А	В- кароти н	В ₁	С
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	14	
436	Жаркое по- домашнему из мяса птицы	250	16,47	21,27	34,86	387	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
686	Чай с сахаром с лимоном	200	0,186	0,006	12,38	56	6,18	6,12	8,52	0,83 8				
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО		515	24,9	29,77	87,74	589	67,56	55,4	227,19	5,20				

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