

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 МБОУ «КОМСОМОЛЬСКАЯ №1 СОШ»
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	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		
461	Тефтели	130	9,9	12,1	14,3	208	32	27	158	1,1		34,1		1,4
302	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	230	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19	0,006	12,38	64	16,18	8,52	0,738				0,024	
	Батон школьный	50	2,28		0,24	71	71	6	4,2	19,2	0,36		0,04	
ИТОГО		575	17,62	29,75	75,76	698	67,38	57,76	214,34	2,38		52,14	17,62	29,75

ДЕНЬ: Вторник

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ 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
Горячий завтрак														
15	Сыр порционно	20	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
260	Гуляш из птицы	180	6	6,08	5,12	225	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	0,135 4	0,04	2,72
512	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,2	8,03	21,64	262	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	64	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		630	13,51	17,69	54,76	672	78,0	53,94	189,22	3,82	37,37	72,01	0,261	8,144

ДЕНЬ: Среда

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- кароти н	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		
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	
516	Рис отварной с маслом	180	4,11	7,05	28,29	261	0,045	24	0,03	0,12	3,525	76,35	26,7 75	0,9
700	Какао	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	-	1,6	-	158,9 4	-	-	0,54
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО		575	19,22	32,63	65,17 6	727,00	415,3	59,44	233,13	2,11	156,5 2	436	38	26,94

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ 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	C
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр порционно	20	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	290	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
520	Каша гречневая	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	12,55	-	-	0,12	-
378	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		580	25,32	22,90	67,76	679	126,77	59,30	186,67	14,73			0,64	31,81

ДЕНЬ: Пятница

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ 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
Горячий завтрак														
15	Сыр порционно	20	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	230	22,47	17,75	98	0,822	11,4	70,96	0,06	
510	Каша пшённая с маслом сливочным	200	5,1	9,15	34,2	206	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
692	Кисель	200	1,26	1,8	20,16	160	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		600	21,16	23,88	72,21	717	145,77	43,95	236,70	3,042	47,4	88,96	0,17	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

11.09.23 10:51 (MSK)

Сертификат 4ЕС351В2СА87ВF74411В943С8В7FE142

УЧРЕЖДЕНИЕ "КОМСОМОЛЬСКАЯ № 1 СРЕДНЯЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Бутина Инна Викторовна, Директор