

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		1,4
461	Тефтели	130	9,9	12,1	14,3	208	32	27	158	1,1		34,1		
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: 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
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр (порциями)	20	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		550	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: 12 лет и старше

№ 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
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	
297	Гуляш из птицы	130	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	27,2
534	Капуста свежая тушеная	180	3	4,95	14,4	140	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	125	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		575	22,33	27,94	90,35	711	153,01	82,04	220,10	5,93	0,1	3,40	14,16	31,45

ДЕНЬ: Четверг

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- кар оти н	В1	C
<u>Горячий завтрак</u>														
15	Сыр (порциями)	20	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,01 4	0,003	0,024
314	Каша манная со сливочным маслом	250	11,22	8,64	75,44	326	124	35	200	1,1	0,02	1,96	0,1	0,94
378	Какао	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Сдоба	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36				
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО		570	19,55	14,84	107,5 2	676	216,4	48,6	266,4	3,14	152,97	19,7 4	0,943	0,964

ДЕНЬ: Пятница

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- 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	300	16,47	21,27	34,86	400	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
	Чай с сахаром и молоком	200	12,6	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,04 5	9	4,5	-	0,58
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО		565	20,16	31,16	65,07	628	114,38	65,71	258,72	4,50	9,059	318,27	14,22	13,95

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