

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

ПРИМЕРНО ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
 МБОУ «КОМСОМОЛЬСКАЯ №1 СОШ»  
 2 НЕДЕЛЯ

День: Понедельник  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Осенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Мд	Р	Fe	А	кароти н	В1	С
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	15	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная манная	250	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,005	12,35	56	16,2	6	8,3	0,75		0,01	0,002	2
	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								
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>12,5</b>	<b>12,445</b>	<b>75,23</b>	<b>489</b>	<b>316,2</b>	<b>54,3</b>	<b>134,6</b>	<b>2,58</b>	<b>0,059</b>	<b>0,048</b>	<b>0,059</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
111	Борщ "Сибирский" со сметаной	200/5	3,74	4,08	13,61	115	47,4	32,68	114,36	1,25	0,01	0,72	0,08	7,87
301	Птица тушенная в соусе	130	13,9	15,5	13,8	164	19,5	17,94	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34
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	
	Огурец консервированный	60	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126
700	Напиток из ягод	200	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6
	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								
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>28,03</b>	<b>29,348</b>	<b>103,33</b>	<b>717</b>	<b>100,94</b>	<b>82,54</b>	<b>286,44</b>	<b>4,05</b>	<b>52,89</b>	<b>113,22</b>	<b>0,2485</b>	<b>11,936</b>

День: Вторник  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Осенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Мд	Р	Fe	А	кароти	в,	С
<b>Завтрак</b>														
259	Картофель, запеченный в сметанном соусе	250	8,56	10,6	29,4	321	76	34	130	1		60	0,14	5,4
378	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								
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>12,24</b>	<b>60,13</b>	<b>474</b>	<b>136</b>	<b>44,5</b>	<b>189,25</b>	<b>1,405</b>	<b>9</b>	<b>64,5</b>	<b>0,18</b>	<b>5,98</b>
<b>Обед</b>														
215	Суп картофельный с сайрой	250	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8
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 вязкая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
78	Икра морковная	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	
640	Кисель из ягод	200	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	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								
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>26,602</b>	<b>28,09</b>	<b>99,12</b>	<b>716</b>	<b>88,25</b>	<b>83,4</b>	<b>304,65</b>	<b>5,81</b>	<b>0</b>	<b>189,72</b>	<b>0,705</b>	<b>6,58</b>

День: среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Мд	Р	Fe	А	В-каротин	Вi	С
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	15	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	та,059	0,038		
302	Каша молочная пшеничная	250	8,95	4,15	37,69	255	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	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								
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>12,28</b>	<b>12,64</b>	<b>80,47</b>	<b>513</b>	<b>64,2</b>	<b>68,1</b>	<b>163,8</b>	<b>3,99</b>	<b>0,059</b>	<b>3,038</b>	<b>0,212</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
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
297	Фрикадельки куриные	130	16	14,5	33,17	321	30,01	28	112	2,19	0,041	0,041	0,099	0,8
534	Капуста свежая тушеная	180	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
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								
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>25,85</b>	<b>24,13</b>	<b>98,95</b>	<b>716</b>	<b>163,41</b>	<b>94</b>	<b>362</b>	<b>5,39</b>	<b>0,041</b>	<b>1,011</b>	<b>0,249</b>	<b>32,45</b>

День: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	ж	У		(мг)				А кароти Щ С			
							Са	Mg	P	Fe	А	кароти	Щ	С
<b>Завтрак</b>														
461	Тфетели (1 вариант) с соусом	130	4,98	5,89	14,3	208	32	27	158	1,1		341	0,05	1,4
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								
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>12,54</b>	<b>15,28</b>	<b>75,5</b>	<b>576</b>	<b>64,4</b>	<b>54,6</b>	<b>218,9</b>	<b>3,08</b>	<b>36</b>	<b>359</b>	<b>0,15</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем с томатом со сметаной	200/5	1,97	4,68	7,62	80	41,7	18,54	75,58	0,68	0,004	0,61	0,052	17,29
369	Рыба	130	12,24	8,59	7	165	26,4	21,6	116	0,56	0,007		0,8	
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	221	22,5	15	51	0,6			0,03	
	Салат из морской капусты	15	0,4	1,6	1,2	18		4,8	12,4	6,6	1,92	0,018		0,005
342	Компот из ягод с витамином С	200	0,44		29,9	100	10	4	8	0,16				6,36
	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								
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>24,41</b>	<b>24,62</b>	<b>104,92</b>	<b>707</b>	<b>106,6</b>	<b>68,14</b>	<b>282,18</b>	<b>8,96</b>	<b>1,931</b>	<b>0,628</b>	<b>0,922</b>	<b>23,655</b>

День: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 1 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Мд	Р	Fe	А	В-кароти н	в.	с
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	15	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная пшеничная	250	9,55	4,15	40,92	255	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
342	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								
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>12,07</b>	<b>12,64</b>	<b>78,21</b>	<b>489</b>	<b>44,4</b>	<b>51,9</b>	<b>144</b>	<b>1,97</b>	<b>0,059</b>	<b>0,038</b>	<b>0,21</b>	<b>5,72</b>
<b>Обед</b>														
108	Суп картофельный с клецками	250	4,16	5,02	23,2	140	10,4	9,6	64	0,32		880	0,112	6,56
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
523	Овощи отварные	60	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
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								
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>25,42</b>	<b>26,916</b>	<b>97,1</b>	<b>714</b>	<b>82,18</b>	<b>74,374</b>	<b>302,64</b>	<b>5,67</b>	<b>0</b>	<b>1193,74</b>	<b>0,332</b>	<b>14,21</b>

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