


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ  
 «Комсомольская №1 СОШ»  
  
 И.В.Бутина  
 2022 г.

ПРИМЕРНО 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

№ ре- цеп- та	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	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
263	Каша рисовая на молоке	200	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
692	Кофейный напиток	180	1,26	1,80	20,16	52	33,3		45				0,018	0,36
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>13,51</b>	<b>14,24</b>	<b>78,06</b>	<b>505</b>	<b>333,3</b>	<b>48,3</b>	<b>171,3</b>	<b>1,84</b>	<b>0,079</b>	<b>1,999</b>	<b>0,075</b>	<b>1,3</b>

**ДЕНЬ: Вторник**  
**СЕЗОН: Осенний**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
<b>Горячий завтрак</b>														
15	Сыр(порциям)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
491	Гуляш из птицы	80	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	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>13,51</b>	<b>16,69</b>	<b>53,76</b>	<b>490</b>	<b>150</b>	<b>57,94</b>	<b>229,22</b>	<b>3,82</b>	<b>37,37</b>	<b>72,0</b>	<b>0,218</b>	<b>5,69</b>

ДЕНЬ: Среда

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества			Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- каротин	В <sub>1</sub>	C
<b>Горячий завтрак</b>														
14	Масло сливочное	5	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	80	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	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>14,39</b>	<b>21,96</b>	<b>54,16</b>	<b>589</b>	<b>471,6</b>	<b>67,24</b>	<b>311,2</b>	<b>2,87</b>	<b>20,46</b>	<b>360,038</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>

ДЕНЬ: Четверг  
 СЕЗОН: Осенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротины	B <sub>1</sub>	C
<b>Горячий завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
451	Тефтели с подливом	80	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	180	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,32</b>	<b>22,56</b>	<b>67,77</b>	<b>576</b>	<b>126,77</b>	<b>59,3</b>	<b>186,67</b>	<b>14,73</b>	<b>0,019</b>	<b>216,34</b>	<b>0,643</b>	<b>6,164</b>

ДЕНЬ: Пятница  
 СЕЗОН: Осенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые		ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж		У	Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1
<b>Горячий завтрак</b>													
15	Сыр порционнo	10	1,85	2,34	50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
469	Фрикадельки мясные с соусом	80	12,95	10,35	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	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Кисель	180	0,18		97	8,1	2,7		0,09				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>22,36</b>	<b>22,08</b>	<b>596</b>	<b>120,57</b>	<b>46,65</b>	<b>198,9</b>	<b>3,132</b>	<b>47,42</b>	<b>88,97</b>	<b>0,163</b>	