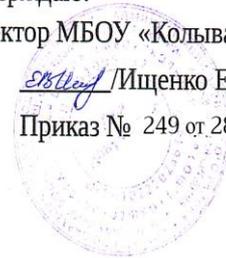


Утверждаю:  
директор МБОУ «Кольванская СОШ»

 /Ищенко Е.В./

Приказ № 249 от 28.12.2024



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
(С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)  
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до

11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса | Пищевые вещества (г) | ЭЦ | № |
|-------------------|-------|----------------------|----|---|
|-------------------|-------|----------------------|----|---|

|   | порций |       |      |       | (ккал) | рецептуры |
|---|--------|-------|------|-------|--------|-----------|
|   |        | Б     | Ж    | У     |        |           |
| Бутерброды с сыром                          | 65     | 5,01  | 3,99 | 18,58 | 201    | 3         |
| Каша молочная «Дружба» (рис+пшено) с маслом | 250    | 7,52  | 7,96 | 29,01 | 240    | 174       |
| Кофейный напиток                            | 200    | 1,33  | 1,15 | 20,21 | 107    | 395       |
| Десерт фруктовый                            | 100    | 0     | 0    | 15    | 108    |           |
| Итого                                       |        | 13,86 | 13,1 | 82,8  | 656    |           |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до

11лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД           | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                             |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Котлеты с соусом            | 150          | 10,05                | 9,55  | 14,47 | 170       | 451         |
| Макаронные изделия отварные | 200          | 0,98                 | 5,39  | 44,5  | 255       | 516         |
| Чай с сахаром и лимоном     | 200          | 0,23                 | 0,02  | 13,72 | 54        | 686         |
| Хлеб пшеничный              | 50           | 2,28                 | 0,27  | 15,57 | 71        | акт         |
| Мандарин                    | 100          | 0,81                 | 0,31  | 11,54 | 33        | акт         |
| Итого                       |              | 14,35                | 15,54 | 99,80 | 583       |             |

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до

11лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД           | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                             |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Жаркое по-домашнему         | 300          | 14,77                | 19,14 | 35,61 | 378       | 436         |
| Компот из смеси сухофруктов | 200          | 5,4                  | 0,05  | 26,81 | 111       | 639         |
| Хлеб пшеничный              | 50           | 2,28                 | 0,27  | 15,57 | 71        | акт         |
| Яблоко                      | 100          | 0.26                 | 0.17  | 11.41 | 104       | акт         |
| Итого                       |              | 22,71                | 19,63 | 89.40 | 664       |             |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до  
 11лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД     | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                       |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Гуляш из птицы        | 150          | 12.48                | 5.57  | 12.73 | 174       | -           |
| Чай с сахаром         | 200          | 0,18                 | 0,02  | 13,5  | 55        | 685         |
| Каша гречневая вязкая | 250          | 6.16                 | 8.68  | 27.78 | 196       | 510         |
| Булочка школьная      | 50           | 4,1                  | 1,6   | 29,4  | 123       | акт         |
| Итого                 |              | 22.92                | 15.87 | 83.41 | 548       |             |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до

11лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД  | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                    |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Плов из птицы      | 250          | 20,3                 | 17    | 35,69 | 377       | 304         |
| Закуска из овощей  | 100          | 1,1                  | 2,7   | 4,5   | 47        | 43          |
| Компот из ягод     | 200          | 0,14                 | 0,04  | 0     | 54,6      | 123         |
| Бутерброды с сыром | 65           | 5,01                 | 3,99  | 18,58 | 201       | 3           |
| Итого              |              | 26,55                | 23,73 | 58,77 | 679,6     |             |