
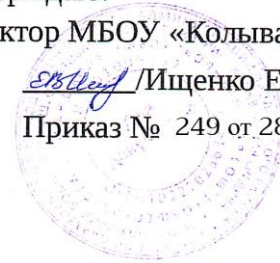


Утверждаю:
директор МБОУ «Кольванская СОШ»

 /Ищенко Е.В./

Приказ № 249 от 28.12.2024



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет
и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Бутерброды с сыром	80	10,02	7,98	37,16	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 12 лет
и старше

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	250	0,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,02	13,72	54	686
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		14,35	15,54	99,80	583	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет
и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	350	14,77	19,14	35,61	378	436
Компот из смеси сухофруктов	200	5,4	0,05	26,81	111	639
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,71	19,63	89,40	664	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет
 и старше

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 12 лет
и старше

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	80	5,01	3,99	18,58	201	3
Итого		26,55	23,73	58,77	679,6	