

Утверждаю:
директор МБОУ «Кольванская СОШ»

Е.В.Ищенко /Ищенко Е.В./

Приказ №163 от 22.09.23

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)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	80	10,02	7,98	37,16	262	3
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	230	9.60	10.17	37.06	282	174
Кофейный напиток	200	1,47	1,27	22,45	107.7	акт
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Итого		21.09	19.42	111.67	711.7	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	150	13,70	13,02	19,73	231.8	451
Макаронные изделия отварные	230	1.25	6,88	56,86	325.8	516
Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,02	15,24	69	686
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	31,14	142	акт
Итого		19,76	20,46	122,97	768.6	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	300	15.27	19.8	36.8	391	436

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 (С ОДНОСМЕННОМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ ШКОЛ)
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая с маслом	230	6,91	7,97	50,01	300	Таб 4
Какао с молоком	200	3,86	3.1	25.1	145.5	693
Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)	90	2,5	0,3	17	80	
Булочка школьная	50	1,7	0,8	6,37	62	
Итого		13,27	12,17	98,48	587.5	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясо по - купечески	250	21,21	24	46,88	447.8	акт
Закуска из овощей	80	1,46	3.6	6	62.6	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,02	15,24	63	686
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	31,14	142	акт
Итого		27,48	28,16	99.26	715.4	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясные ежики	150	13.11	15,47	11,01	237	акт
Пюре картофельное	230	4,99	7,48	33,81	223	520
Напиток фруктовый	200	0,2	0,04	28,58	120	699
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	31.14	142	акт
Итого		22,86	23,53	104.54	722	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Чахохбили	150	20,12	12.06	8.53	212	акт
Макаронные изделия отварные	230	8.91	6.88	56.86	325	516

Напиток из ягод	200	0,3	1,35	25,37	105	акт
Хлеб пшеничный	60	4.56	0,54	31.14	142	акт
Итого		33.89	20.83	121.9	784	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба под сырной шапкой	120	12.25	14,30	10.2	181	акт
Сложный овощной гарнир (поре картофельное)	200	7.73	19,46	37,86	356	акт
Компот и смеси сухофруктов	200	6	0,05	29.78	123	акт
Хлеб пшеничный	60	4.56	0,54	31.14	142	акт
Итого		30.54	34.35	109	802	

Среднее значение за период

25.60 23.80 106.6 722