Утверждаю Директор МБОУ "Колыванская СОШ"
Е.В. Ищенко "30" 08 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
МБОУ "Колыванская СОШ"

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| №рец | Наименование продукта | Масса порций | Пищевые | | | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В-каротин | $B_1$ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | Каша "Дружба" (пшено+рис) с маслом | 250 | 32,2 | 29,9 | 29,6 | 263,8 | | | | | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 18,72 | 56 | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50+10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | | | | | | | | |
| | Итого | | 36,1 | 38,6 | 73,02 | 512,1 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 65 | 7,95 | 7,75 | 25 | 201 | | | | | | | | |
| 174 | Каша молочная овсяная «Геркулес» с | 250 | 10,7 | 9 | 32,01 | 240 | | | | | | | | |
| акт | Фруктовый десерт | 100 | 28 | 2,5 | 7,2 | 108 | | | | | | | | |
| 395 | Кофейный напиток | 200 | 1,53 | 1,45 | 21,21 | 107 | | | | | | | | |
| | Итого | | 48,18 | 20,7 | 85,42 | 656 | | | | | | | | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| №рец | Наименование продукта | Масса порций | Пищевые | | | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В-каротин | $B_1$ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 214 | Омлет натуральный | 250 | 22,4 | 20,88 | 4,7 | 242,5 | | | | | | | | |
| 15 | сыр порционно + масло сл | 15+10 | 4,40 | 13,54 | 1 | 134,00 | | | | | | | | |
| 395 | чай с сахаром и лимоном | 200 | | | 18,72 | 56 | | | | | | | | |
| акт | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | Итого | | 31,25 | 36,07 | 47,95 | 565,82 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | Котлеты с соусом | 150 | 15,05 | 13,55 | 21,47 | 255 | | | | | | | | |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 200 | 1,98 | 7,39 | 50,50 | 285 | | | | | | | | |
| 54 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 18,72 | 56 | | | | | | | | |
| акт | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | Мандарин | 100 | 0.81 | 0.31 | 11,54 | 33 | | | | | | | | |
| | Итого | | 22,29 | 22,91 | 125,76 | 762,32 | | | | | | | | |

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| №рец | Наименование продукта | Масса порций | Пищевые | | | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В-каротин | $B_1$ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Масло порционно | 10 | 0,05 | 8,2 | 1 | 74 | | | | | | | | |
| 160 | Суп молочный вермишелевый | 250 | 3,3 | 0,2 | 21 | 201,5 | | | | | | | | |
| акт | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 5,4 | 0,05 | 26,81 | 111 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | Итого | | 13,2 | 10,1 | 72,34 | 519,82 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 300 | 15,77 | 20,14 | 37,61 | 410,15 | | | | | | | | |
| акт | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 5,4 | 0,05 | 26,81 | 111 | | | | | | | | |
| акт | Яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 13,1 | 81 | | | | | | | | |
| акт | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 26,02 | 22,24 | 101,05 | 735,47 | | | | | | | | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| №рец | Наименование продукта | Масса порций | Пищевые | | | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В-каротин | $B_1$ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Каша манная молочная | 250 | 6 | 11,2 | 4,6 | 258 | | | | | | | | |
| 648 | Кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 18,3 | 70 | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 50+20 | 6,4 | 2,64 | 28,5 | 168,32 | | | | | | | | |
| | Итого | | 12,4 | 13,84 | 51,4 | 496,32 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| акт | Гуляш из птицы | 150 | 18,48 | 12,57 | 18,73 | 284 | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | | | 18,72 | 56 | | | | | | | | |
| 510 | Каша гречневая вязкая | 250 | 8,16 | 10,68 | 30,78 | 245 | | | | | | | | |
| 428 | Булочка школьная | 50 | 4,1 | 1,6 | 29,4 | 140 | | | | | | | | |
| | Итого | | 30,74 | 24,85 | 97,63 | 725 | | | | | | | | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| №рец | Наименование продукта | Масса порций | Пищевые | | | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В-каротин | $B_1$ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Суп молочный с крупой | 250 | 5,8 | 5,48 | 18,57 | 219,1 | | | | | | | | |
| 123 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,23 | 105 | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | | | | | | | | |
| акт | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | Итого | | 13,93 | 11,6 | 67,33 | 512,02 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | Котлета с соусом | 150 | 12,05 | 10,55 | 17,47 | 216 | | | | | | | | |
| 520 | Пюре картофельное | 250 | 4,91 | 7,86 | 30,46 | 280 | | | | | | | | |
| 123 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0,04 | 0 | 54,6 | | | | | | | | |
| акт | Бутерброды с сыром | 65 | 5,01 | 3,99 | 18,58 | 201 | | | | | | | | |
| | Итого | | 22,17 | 22,44 | 66,51 | 751,6 | | | | | | | | |

Утверждаю Директор МБОУ "Колыванская СОШ"
Е.В. Ищенко "30" 08 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
МБОУ "Колыванская СОШ"

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| №рец | Наименование продукта | Масса порций | Пищевые | | | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В-каротин | $B_1$ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша "Дружба" молочная РИС | 250 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 173 | | | | | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,48 | 2,79 | 22,65 | 131 | | | | | | | | |
| 13 | Масло порционно | 10 | 0,05 | 8,2 | 1 | 74 | | | | | | | | |
| акт | Хле пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | Итого | | 18,42 | 23,75 | 88,48 | 511,32 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| таб 4 | Каша молочная рисовая с маслом | 250 | 5,41 | 6,24 | 39,28 | 279 | | | | | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,48 | 2,79 | 22,65 | 131 | | | | | | | | |
| акт | Кисломолочный продукт ( йогурт,ряженка) | 100 | 2,8 | 2,5 | 17,2 | 108 | | | | | | | | |
| акт | Булочка школьная | 50 | 4,1 | 1,6 | 29,4 | 140 | | | | | | | | |
| | Итого | | 15,79 | 13,13 | 108,53 | 658 | | | | | | | | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| №рец | Наименование продукта | Масса порций | Пищевые | | | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В-каротин | $B_1$ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 270 | Каша ячневая вязкая молочная | 250 | 8,21 | 7,47 | 46 | 272,26 | | | | | | | | |
| акт | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| акт | Сыр порционно | 15 | 4,3 | 5,34 | 0 | 60 | | | | | | | | |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 18,72 | 56 | | | | | | | | |
| | Итого | | 16,96 | 14,46 | 88,25 | 521,58 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| акт | Мясо по - купечески | 250 | 20,52 | 24,14 | 53,13 | 452 | | | | | | | | |
| акт | Закуска из овощей | 100 | 1,9 | 4,2 | 15,4 | 107 | | | | | | | | |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 18,72 | 56 | | | | | | | | |
| акт | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | Итого | | 26,87 | 29,99 | 110,78 | 748,32 | | | | | | | | |

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| №рец | Наименование продукта | Масса порций | Пищевые | | | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | В-каротин | $B_1$ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Масло порционно | 10 | 0,05 | 8,2 | 1 | 74 | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 250 | 5,41 | 6,24 | 39,28 | 279 | | | | | | | | |
| 699 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,02 | 20 | 96 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | Итого | | 10,91 | 16,11 | 83,81 | 582,32 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| акт | Мясные ежики | 150 | 10,62 | 12,35 | 10,08 | 215 | | | | | | | | |
| 520 | Пюре картофельное | 250 | 4,91 | 7,86 | 30,46 | 280 | | | | | | | | |
| 699 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,02 | 20 | 96 | | | | | | | | |
| акт | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | Итого | | 20,98 | 21,88 | 84,07 | 724,32 | | | | | | | | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| №рец | Наименование продукта | Масса порций | Пищевые | | | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B-каротин | $B_1$ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | Суп вермишелевый молочный | 250 | 5,5 | 4,9 | 13 | 201,5 | | | | | | | | |
| 639 | Компот и смеси сухофруктов | 200 | 5,4 | 0,05 | 26,81 | 111 | | | | | | | | |
| | Сыр порционно | 15 | 4,3 | 5,34 | 0 | 60 | | | | | | | | |
| акт | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | Итого | | 19,65 | 11,94 | 63,34 | 505,82 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| акт | Рыба под сырной шапкой | 100 | 9,19 | 10,73 | 7,7 | 140 | | | | | | | | |
| 520 | Сложный овощной гарнир (пюре картофельное,гарнир) | 250 | 4,91 | 7,86 | 30,46 | 280 | | | | | | | | |
| | Закуска из овощей | 100 | 1,9 | 4,2 | 15,4 | 107 | | | | | | | | |
| 639 | Компот и смеси сухофруктов | 200 | 5,4 | 0,05 | 26,81 | 111 | | | | | | | | |
| акт | Хлеб пшеничный | 50 | 4,45 | 1,65 | 23,53 | 133,32 | | | | | | | | |
| | Итого | | 25,85 | 24,49 | 103,9 | 771,32 | | | | | | | | |