

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кольванская средняя общеобразовательная школа»

Приказ

29.12.2023 г.

№ 242

с. Кольванское

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Примерное десятидневное меню с 09.01.2024 г. (Приложение 1)
2. Епихиной М.П., ответственной за сайт, выставить меню на сайт школы.

Директор



Е.В. Ищенко

Утверждаю
 "Колыванская СОШ"
 " 29 " 12 " 2023 г.
 Директор МБОУ
 Е.В. Ищенко



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**

№ п/п	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																									
84	Каша "Дружба" (пшено+рис) с маслом	200	32,2	29,9	29,6	211,04																			
392	Чай с сахаром	180			14	34,13																			
1	Бутерброд с маслом	60	3,9	8,7	24,7	192,3																			
	Итого		36,1	38,6	68,3	437,47																			
Обед																									
3	Бутерброды с сыром	40	5,01	3,99	18,58	131																			
174	Каша молочная овсяная «Геркулес» с актом	180	7,52	7,96	29,01	221																			
395	Десерт фруктовый	100	0	0	15	60																			
	Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97																			
	Итого		13,86	13,1	82,8	509																			

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

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	B-каротин	B ₁	C			
Завтрак																	
270	Каша ячневая вязкая молочная	200	5,21	10,47	38,27	271,26											
акт	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,6	12,52	64,32											
акт	Печенье сахарное	40	3	4	29,8	166,8											
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57											
	Итого		10,72	15,09	94,31	559,38											
Обед																	
акт	Мясо по - купечески	230	19,52	22,14	43,13	412											
акт	Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47											
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57											
акт	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71											
	Итого		23,13	25,13	76,92	587											

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	B-каротин	B ₁	C	
Завтрак															

13	Масло порционно	10	0,15	8,25	0,08	75							
174	Каша рисовая молочная	200	9,82	3,95	43,02	307							
699	Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105							
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,32							
	Итого		11,97	12,84	81,35	551,32	Обед						
	акт												
	Мясные ежики	110	9,62	11,35	8,08	174							
520	Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175							
699	Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105							
акт	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71							
	Итого		16,01	17,52	75,84	525							

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

№репс	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	Ca		Mg	P	Fe	А	В-каротин	В ₁	С	
Завтрак															
205	Макароны с сыром и сливочным маслом	150	12,27	12	85,66	510									
123	Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105									
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,52	64,32									
	Итого		14,34	13,82	121,02	679,32	Обед								
	акт														
	Чахохбили	110	14,76	8,85	6,26	156									
516	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255									
123	Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105									
акт	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71									
	Итого		24,56	15,71	89,17	587									



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 порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	40	5,01	3,99	18,58	131	3
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	180	7,52	7,96	29,01	221	174
Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	395
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Итого		13,86	13,1	82,8	509	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	54	686
Хлеб пшеничный	30	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 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	290	14,77	19,14	35,61	378	436
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	639
Хлеб пшеничный	30	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 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Биточки из птицы с соусом	90	12.48	5.57	12.73	174	-
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,5	55	685
Каша гречневая вязкая	200	6.16	8.68	27.78	196	510
Булочка школьная	100	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 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлета с соусом	110	10.05	9.55	14.47	170	451
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,23	95	123
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16.38	15.72	79.73	511	

Среднее значение за период

18.04 15.97 87.02 563

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
 (С ОДНОСМЕННОМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ ШКОЛ)
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235	Таб 4
Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)	90	2,5	0,3	17	80	акт
Булочка школьная	50	1,7	0,8	6,37	62	акт
Итого		13,09	10,13	85,3	508	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясо по - купечески	230	19,52	22,14	43,13	412	-
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	43
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		23,13	25,13	76,92	587	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясные ежики	110	9,62	11,35	8,08	174	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	699
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,01	17,52	75,84	525	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Чахохбили	110	14,76	8,85	6,26	156	-
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105	123
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		24,56	15,71	89,17	587	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба под сырной шапкой	90	9,19	10,73	7,7	136	-
Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная) гарнир	150/50	5,8	14,6	28,4	267	520
Компот и смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	639
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,67	25,65	78,48	585	

Среднее значение за период

19,89 21,97 81,14 558