

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1  
ИМ. А. ГУБАНОВА»



О. М. Леонова  
01 ноября 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
на 2024 год  
ЗАВТРАК**

Неделя: Вторая  
 День: Четверг  
 Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe					
176	Наименование блюда																		
	Каша рисовая с тыквой	210	6,55	10,9	41,57	291,0	0,08	5,11	0,06	0,81	144,86	171,8	44,53	0,84					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62					
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42					
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0					
14	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30	20,63	16,88	4,12					
	<b>Итого:</b>		15,69	24,69	116,01	787,02	0,208	5,15	1,08	2,49	211,94	253,13	82,39	6,63					

К











Неделя: Первая  
 День: Четверг  
 Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
234	Наименование блюда Котлеты рыбные	100	12,9	8,26	15,84	190,28	0,08	0,66	0,1	0	71,88	185,5	41,5	1,48				
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	33,98	86,6	27,75	1,01				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048				
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	0,01	7,98	54,56	33,48	10,86	0,45				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62				
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42				
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15				
	<b>Итого:</b>		27	21,51	94,18	718,25	0,448	80,26	0,15	8,792	558,48	509,9	135,49	4,178				





Неделя: Вторая  
 День: Понедельник  
 Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
210	Наименование блюда Омлет натуральный	155	15,3	19,49	2,77	250,65	0,11	0,29	0,32	0,09	111,21	2,45	17,81	2,91		
45	Капуста св с м/р	60	0,78	1,95	3,88	10,26	0,01	1,08	0	0,39	14,98	16,99	9,05	0,28		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62		
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42		
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3		
	<b>Итого:</b>		27,29	30,91	40,54	565,75	0,188	4,45	0,33	1,2	417,73	228,10	57,3	4,89		



Неделя: Вторая  
 День: Среда  
 Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2				
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	33,98	86,6	27,75	1,01				
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	0,01	7,98	54,56	33,48	10,86	0,45				
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,00	0,04	1,33	0,01	0,01	126,60	92,8	15,4	0,41				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62				
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42				
	<b>Итого:</b>		25,54	24,66	77,26	670,57	0,338	22,54	20,04	9,08	272,48	363,14	97,55	5,11				