

Утверждаю: приказ от 08.09.24 г № 238
 Директор школы: *Ирина Владимировна Максимьяк* Максимьяк О.Ю.

**Примерное десятидневное
 меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
 МБОУ "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа" на 2024/2025 учебный год**

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность	Витамин	Минеральные вещества (мг)									
		с 7 до 11 ч	цена				Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	1 день - завтрак															
225	каша пшеничная молочная с маслом	200\5	8,48	7,68	37,16	241,6	0,184	1,24	1,24	0,2	130,2	202,4	47,6	1,23		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
72	Бутерброд с джемом	65	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	20	0,3	8	16	4	0,5		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	120,4	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
						534										
	2 день - завтрак															
375	Плов из курицы	250	15,38	10,25	31	278,75	0,05	0	18,75	0,75	25	0,89	35	0,89		
484	Кисель + «с» витамин	200	0	0,00	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		

573	Хлеб	60		4,56	0,48	29,52	120,4	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	фрукты	150		150		2,07	0,24	21,39	94,8	0,16				23	84
							459,15								
	3 день - завтрак														
202	Гречка рассыпчатая	200		11,8	8,82	52,28	200,8	0,28	0	32	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28
327	Гуляш	100		20	19,5	3,3	188	0,03	0	26	0,6	15	162	22	2,76
419	Соус томатный	50		0,48	1,64	2,3	46	0,01	0,55	10	0,1	3,5	6,75	2,85	0,15
496	Чай с лимоном	200/8		0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
573	Хлеб	60		4,56	0,48	29,52	120,4	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
							595,2								
	4 день - завтрак														
366	Отварная курица	100		16,2	12	0,3	134	0,04	0,4	40	0,5	18	112	13	1,18
256	макаронны отварн.	250		9,25	8,5	299	207,5	0,1	0	52,5	1,25	20	75	12,5	1,75
487	Компот из яблок с лимоном	200		0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9	1,16
573	Хлеб	60		4,56	0,48	29,52	120,4	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
419	Соус томатный	50		0,48	1,64	2,3	76	0,01	0,55	10	0,1	3,5	6,75	2,85	0,15
	5 день - завтрак						597,9								
129	Суп с макор. изд-ми	250		2,9	4,15	12,2	98	0,07	3,8	2,13	1,95	16	46,8	17	0,82
465	коф.напиток с молоком	200		2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	0,12	0,07
573	Хлеб	60		4,56	0,48	29,52	120,4	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
582	Печенье	60		4,7	6,1	46,5	259	0,05	0	6,25	2,94	18,13	56,25	12,5	1,31
							485,4								
	6 день - завтрак														
124(кр)	Макаронны запеч. с	250		12,88	15,5	51,5	317,5	0,09	0	97,5	2,12	140	146,25	21,25	1,91

