

Утверждаю: приказ от 19.09.2024 г № 238  
 Директор школы: О.Масляк Максимьяк О.Ю.

**Примерное десятидневное  
 меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
 МБОУ "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"  
 на 2024/2025 учебный год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность	Витамин	Минеральные вещества (мг)									
		с 7 до 11 ч	цена				Б	Ж	У	ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>1 день - завтрак</b>															
225	каша пшеничная молочная с маслом	250/5	10,6	9,6	46,45	314,5	0,23	1,55	1,55	0,25	162,75	253,13	59,5	1,54		
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	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	20	0,3	8	16	4	0,5		
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	243	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
	<b>2 день- завтрак</b>					729,5										
375	Плов из курицы	300	18,46	12,3	37,2	334,5	0,06	0	22,5	0,9	30	1,07	42	1,07		
484	Кисель + «с» витамин	200	0	0,00	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		



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 пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	243	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	Яблоко свеж.	150		2,07	0,24	21,39	94,8	0,16				23	84	33	1,9
							795,3								
	<b>7 день - завтрак</b>														
298	Рыба тушёная в сметанном соусе	150		20	6	5	154	0,1	3,3	43	2	69	227	46	0,99
385	Рис отварной	230		5,77	8,34	59,57	336,26	0,05	0	41,4	0,44	26,45	128,34	41,63	0,16
495	Компот из сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	Хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	243	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
							817,26								
	<b>8 день- завтрак</b>														
372	Котлета из птицы	100		19,88	17,9	10,65	282,58	0,1	0,85	72,42	1,28	48,28	181,76	24,14	1,42
377	Картофельн. поре	250		6,75	8,25	14,5	175	0,2	6	41,25	0,25	62,5	122,5	40	1,38
459	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 пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	243	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
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
							699,88								
	<b>9 день- завтрак</b>														
268	Омлет	250		21,28	32,3	5,32	395	0,11	0,76	471,2	1,9	190	368,6	30,4	3,99
573	Хлеб	60		4,56	0,48	29,52	140,4	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
581	Пряники	50		2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4
462	Какао	200		3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
							812,4								

