



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор МКОУ «ООШ» с.Попелево

Соколова Н. Е.

**Примерное перспективное 10-ти дневное меню завтраков
для обучающихся нелыготной категории 5-9 классов
на 2024-2025 учебный год по МКОУ «ООШ», с.Попелево**

№ рец.,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		12-16лет	12-16лет	12-16лет	12-16лет	12-16лет
День №1 Завтраки						
	Каша молочная пшеничная	200	8,05	9,97	40,17	272
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,52	70,14
День №2 Завтраки						
	Каша молочная гречневая	200	5	1,08	17,02	137,5
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,52	70,14
День № 3 Завтраки						
	Молочная вермишель	200	4,4	4,13	15,85	118,65
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,52	70,14
День № 4 Завтраки						
	Каша молочная рисовая	200	7,76	10	43,52	296
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,52	70,14
День № 5 Завтраки						
	Каша молочная манная	200	8,16	10,24	33,84	260
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,52	70,14
День № 6 Завтраки						
	Макаронные изделия с сыром	200/30	13,2	15,6	45	385
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,52	70,14
День № 7 Завтраки						
	Каша молочная пшеничная	200	8,05	9,97	40,17	272
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,52	70,14
День № 8 Завтраки						
	Каша молочная гречневая	200	5	1,08	17,02	137,5
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,52	70,14
День № 9 Завтраки						
	Каша молочная рисовая	200	7,76	10	43,52	296
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,52	70,14
День № 10 Завтраки						

Булка сдобная «Школьная»	120	7,9	3,25	46,2	243,2
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6