

« УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «ООШ», с. Попелево

Соколова Н. Е.



**Примерное перспективное 10-ти дневное меню завтраков
для обучающихся льготной категории 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год по МКОУ «ООШ», с. Попелево**

№ рец.,	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (мл,г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
			7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
День №1 Завтраки						
	Каша молочная пшеничная	200	6,04	7,48	30,13	204
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,68	46,76
День №2 Завтраки						
	Каша молочная гречневая	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,68	46,76
День №3 Завтраки						
	Молочная вермишель	200	3,3	3,1	11,89	88,9
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,68	46,76
День №4 Завтраки						
	Каша молочная рисовая	200	5,82	7,5	32,64	222
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,68	46,76
День №5 Завтраки						
	Каша молочная манная	200	6,12	7,68	25,38	195,84
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,68	46,76
День №6 Завтраки						
	Макаронные изделия с сыром	200/30	12,5	14,5	43,5	383
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,68	46,76
День №7 Завтраки						
	Каша молочная пшеничная	200	6,04	7,48	30,13	204
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,68	46,76
День №8 Завтраки						
	Каша молочная гречневая	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,68	46,76
День №9 Завтраки						
	Каша молочная рисовая	200	5,82	7,5	32,64	222
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,68	46,76
День №10 Завтраки						

Булка сдобная «Школьная»	120	7,1	3,18	45,96	235,75
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6