

Утверждаю:
Директор МУ "Школьное питание"
Л.С. Павлова

" 01 " ноября 2024г.

Согласовано:
Директор школы _____
" ____ " _____ 2024г.



МУ "Школьное питание"
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Прием пищи, наименование блюд		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК , день 1						
204	Макароны отварные с сыром	150/20	8	10	25	226
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	70
	Йогурт	100	3	1	18	94
	Итого:	500	14	12	72	450
ЗАВТРАК, день 2						
3	Бутерброд с сыром	20/20	6	9	14	157
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	9	12	46	330
379	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	28	152
	Апельсин*	250	2	1	20	108
	Итого:	640	20	24	109	746
ЗАВТРАК , день 3						
260	Гуляш мясной	40/50	15	6	4	134
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	41	250
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	70
б/н	Витаминизированный напиток	200	0	0	19	80
	Мандарин*	100	1	0	7	34
	Итого:	560	26	13	85	568
ЗАВТРАК , день 4						
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	55/5	5	12	1	126
304	Рис отварной	150	4	6	41	167
71	Овощи свежие (или огурец, или помидор)	50	0	0	2	7
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	70
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Яблоко*	120	1	1	12	56
	Итого:	600	11	19	85	487
ЗАВТРАК , день 5						
6	Бутерброд с колбасой	15/20	6	7	14	146
174	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	7	11	43	305
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Апельсин*	250	2	1	20	108
	Итого:	640	15	19	92	619

Средние показатели за 5 дней 588 17 17 89 574

* фрукт может меняться в зависимости от поступления продуктов от поставщика