

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Светловская СОШ имени Аннина Н.Н.»

Л.А. Мирхайдарова

Примерное меню завтраков для обучающихся 1 - 4-х классов
на 2024-2025 уч.год

Название блюда	1 - 4 классы	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
	Выход (вес) порции (мл или гр)				
1 НЕДЕЛЯ					
Понедельник					
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	205	147,60	6,05	5,60	18,25
Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	0,15
Сыр (Российский и др.)	10	34,3	2,56	2,56	0
Хлеб пшеничный	40	52,2	1,98	0,36	10,2
Йогурт	95	120	8,6	4,0	12,4
Итого	545				
Вторник					
Макаронные изделия с котлетой, томатный соус	150/80/30	393,48	20,21	15,77	42,56
Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9
Хлеб пшеничный	40	52,2	1,98	0,36	10,2
Бутерброд хлеб с маслом сливочным	20/10	75,0	0,00	8,20	0,10
Фрукт	150				
Итого	690				

Среда					
Рассольник петербургский с мясом курицы	200/30	96,60	1,68	4,09	13,27
Компот	200	110,0	0,5	0	27,0
Хлеб	40	52,2	1,98	0,36	10,2
Сок фруктовый(порционный/ 0,2л)	200				
Итого	660				
Четверг					
Плов с мясом говядины, огурец консервированный	100/90/60	315,4	16,34	15,18	26,66
Компот	200	110,0	0,5	0	27,0
Хлеб пшеничный	40	52,2	1,98	0,36	10,2
Булочка домашняя	70				
Пятница					
Рыба минтай кусочком	90	74	15,9	0,9	05
Картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,45
Кисель	200	116,19	0,14	0	0,54
Хлеб	40	52,2	1,98	0,36	10,2
Фрукт	150				
Итого	620				
2 НЕДЕЛЯ					
Понедельник					
Каша рисовая молочная с маслом и с сахаром	160	161	2,32	3,96	28,97
Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	0,15
Хлеб	40	52,2	1,98	0,36	10,2
Бутерброд хлеб пшеничный с маслом, сыр.	20/5/10	145	5,0	7,1	14,5
Фрукт	150				
Итого	575				

Вторник					
Каша гречневая рассыпчатая	180	253	8,5	7,8	37
Голень куринная (порционная), томатный соус	90/30	314	22,06	25,26	0,48
Какао с молоком	200	144,0	3,6	3,3	25,0
Хлеб пшеничный	40	52,2	1,98	0,36	10,2
Итого	500				
Среда					
Суп вермишелевый с курицей	200/30	149	5,5	4,5	20,2
Кисель	200	116,19	0,14	0	0,54
Хлеб	40	52,2	1,98	0,36	10,2
Фрукт	150				
Итого	620				
Четверг					
Каша рисовая рассыпчатая(гарнир)	185	241	4,4	4,3	45,2
Печень говяжья по-строгановски, соус сметанный	65/40	203,3	17,1	13,1	4,1
Какао с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9
Хлеб пшеничный	40	52,2	1,98	0,36	10,2
Итого:	530				
Пятница					
Щи со свежей капустой с мясом курицы	250/30	96	2,0	5,4	8,8
Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	0,15
Хлеб пшеничный	40	52,2	1,98	0,36	10,2
Йогурт	95	120	8,6	4,0	12,4
Итого	615				