

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____

Примерное десятидневное меню школьных завтраков для детей**1-4 классы МОУ Копунской СОШ на 2024-2025 уч. год**

День 1

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		Рожки отварные	200	217	6	6	36
гор.напиток	375	Чай с сахаром	200	56	0	0	14
хлеб	350 М/сс ж	Хлеб пшеничный	50	94	0	3	19
		Голень куриная запеченная	100	156	15	10	2
		Груша	100	68	1	0	14

День 2

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	4	Каша пшенная	200	314	6	9	72
гор.напиток	375	Чай с сахаром	200	56	0	0	14
хлеб	350 М/сс ж	Хлеб пшеничный	50	94	0	3	19
	444	Йогурт	95	51	5	2	4

День 3

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	312М/ссж	Картофельное пюре	150	138	3	15	22
гор.напиток		Чай с сахаром	200	56	0	0	14
хлеб	350 М/ссж	Хлеб пшеничный	30	94	0	3	19
		Гуляш с мясом говядины	70	175	19	17	5
		Салат овощной (капуста/морковь)	60	41	1	2	5

День 4

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	291	Плов из мяса курицы	200	229	13	8	27
гор.напиток		Чай с сахаром	200	56	0	0	14
хлеб	350 М/ссж	Хлеб пшеничный	50	94	0	3	19
		Банан	100	68	1	0	14

День 5

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	302	Каша гречневая	150	172	5	6	27
гор.напиток	375	Чай с сахаром	200	56	0	0	14
хлеб	350 М/ссж	Хлеб пшеничный	50	94	0	3	19
		Крыло куриное	100	156	15	10	2
	338	Яблоко	100	67	1	6	4

День 6

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Калорийность	Белк и	Жир ы	Углеводы
гор.блюдо	ТТК396 1	Лапша по-домашнему	200	256	10	3	51
гор.напиток	374	Чай с молоком	200	63	1	1	13
хлеб	350 М/ссж	Хлеб пшеничный	50	94	0	3	19
	267	Вафли	50	252	3	19	26

День 7

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Калорийность	Белк и	Жир ы	Углевод ы
гор.блюдо	302	Каша манная	200	220	5	8	30
гор.напиток	375	Чай с сахаром	200	56	0	0	14
хлеб	350 М/сс ж	Хлеб пшеничный	50	94	0	3	19
	444	Йогурт	95	51	5	2	4

День 8

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белк и	Жир ы	Углевод ы
гор.блюдо	312М/сс ж	Картофельное пюре	200	138	3	15	22
гор.напиток	375	Чай с сахаром	200	56	0	0	14
хлеб	350 М/ссж	Хлеб пшеничный	50	94	0	3	19
		Крыло куриное запеченое	90	221	19	16	0
	7	Овощной салат	100	62	1	5	3

День 9

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	302	Каша гречневая отварная	200	172	5	6	27
гор.напиток	375	Чай с сахаром	200	56	0	0	14
хлеб	350 М/сс ж	Хлеб пшеничный	50	94	0	3	19
	608	Котлета мясная (говядина)	100	229	16	12	16

День 10

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	304	Рис отварной	200	466	9	15	75
гор.напиток	375	Чай с сахаром	200	56	0	0	14
хлеб	350 М/сс ж	Хлеб пшеничный	50	94	0	3	19
	151	Рыба запеченая	100	97	5	3	10
		Банан	100	68	1	0	14