

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №5

И.В.Марченко

Дата « 07 » ноября 2023 г.

Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 5



Возрастная категория: 1- 4 класс

| Прием пищи              | Наименование блюда               | цена | Выход блюда | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углев<br>оды |
|-------------------------|----------------------------------|------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак                 | Картофель отварной               |      | 150         | 155,00        | 2,98         | 5,84         | 20,65        |
|                         | рыба тушенная в томате с овощами |      | 100         | 105,00        | 9,75         | 4,95         | 3,8          |
|                         | компот из свежих яблок           |      | 200         | 114,6         | 0,16         | 0,16         | 27,88        |
|                         | хлеб пшеничный                   |      | 30          | 62,64         | 0,9          | 0,22         | 14,63        |
|                         | хлеб ржаной                      |      | 20          | 45,98         | 0,6          | 0,2          | 9,88         |
|                         | кукуруза консервированная        |      | 60          | 31,3          | 1,2          | 0,2          | 6,1          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                  |      | <b>560</b>  | <b>514,52</b> | <b>15,59</b> | <b>11,57</b> | <b>82,94</b> |

Возрастная категория: 5- 11 класс

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | цена | Выход блюда   | Калорийн<br>ость | Белки        | Жиры         | Углево<br>ды |
|-------------------------|---|------|---------------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак                 | Кукуруза консервированная**<br>*          |      | 100,00        | 41,73            | 1,60         | 0,26         | 8,13         |
|                         | Рыба тушенная в томате с овощами (минтай) |      | 100,00        | 105,00           | 9,75         | 4,95         | 3,80         |
|                         | Картофель отварной                        |      | 180,00        | 186,00           | 3,57         | 7,00         | 24,80        |
|                         | компот из свежих яблок                    |      | 200,00        | 114,60           | 0,16         | 0,16         | 27,88        |
|                         | Хлеб пшеничный                            |      | 40,00         | 83,52            | 1,20         | 0,30         | 19,50        |
|                         | Хлеб ржаной                               |      | 25,00         | 57,47            | 0,75         | 0,25         | 12,35        |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |      | <b>645,00</b> | <b>588,32</b>    | <b>17,03</b> | <b>12,92</b> | <b>96,46</b> |