



«Тверждаю»  
Директор школы  
с. Нижние Прыски  
И.А. Болатбаева/

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕ ЛЫГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-9 КЛАСС  
МКОУ «ООШ» С. НИЖНИЕ ПРЫСКИ НА 2024 – 2025 УЧ. ГОД**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (мл, г)		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
		7-11 лет	12- старше	Белки		Жиры		Углеводы			
				7-11 лет	12- старше	7-11 лет	12-старше	7-11 лет	12-старше	7-11 лет	12-старше
<b>ДЕНЬ №1 Завтрак</b>											
	Молочная рисовая каша	150	200	5,82	7,76	7,50	10,00	32,64	43,52	222,00	296,00
	Чай с сахаром	200	200	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,60	41,60
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14
<b>ДЕНЬ №2 Завтрак</b>											
	Блинчик с повидлом	150	200	4,14	5,52	2,20	2,93	28,85	38,46	152,00	202,66
	Компот из сухофруктов	200	200	0,33	0,33	0,20	0,20	21,87	21,87	90,58	90,58
<b>ДЕНЬ №3 Завтрак</b>											
	Молочная пшениная каша	150	200	6,04	8,05	7,48	9,97	30,13	40,17	204,00	272,00
	Чай с сахаром	200	200	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,60	41,60
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14
<b>ДЕНЬ №4 Завтрак</b>											
	Яйцо отварное с зеленым горошком	150	200	7,60	10,13	7,20	9,60	0,40	0,53	95,40	127,20
	Компот из сухофруктов	200	200	0,33	0,33	0,20	0,20	21,87	21,87	90,58	90,58
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14
<b>ДЕНЬ №5 Завтрак</b>											
	Манные биточки	150	200	17,00	22,66	23,10	30,80	56,90	75,86	324,16	432,21
	Кисель	200	200	0,20	0,20	0	0	32,60	32,60	132,00	132,00

**ДЕНЬ №6 Завтрак**

Молоочный вермишелевый суп	150	200	3,30	4,40	3,10	4,13	11,89	15,85	88,99	118,65
Чай с сахаром	200	200	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,60	41,60
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14

**ДЕНЬ №7 Завтрак**

Омлет запеченный	150	200	12,36	16,48	16,6	22,13	1,02	1,36	212,0	284,48
Чай с сахаром фруктовый	200	200	0,62	0,62	0,03	0,03	9,87	9,87	50,21	50,21
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14

**ДЕНЬ №8 Завтрак**

Молоочная манная каша	150	200	6,12	8,16	7,68	10,24	25,38	33,84	195,00	260,00
Компот из сухофруктов	200	200	0,33	0,33	0,20	0,20	21,87	21,87	90,58	90,58
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14

**ДЕНЬ №9 Завтрак**

Макаронны отварные с сахаром	150	200	5,52	7,36	7,52	10,02	28,44	37,92	201,45	268,60
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,70	2,70	25,20	25,20	9,81	9,81	116,00	116,00

**ДЕНЬ №10 Завтрак**

Блинчик с повидлом	150	200	6,14	8,18	4,20	5,60	28,85	38,46	222,00	296,00
Компот из сухофруктов	200	200	0,33	0,33	0,20	0,20	21,87	21,87	90,58	90,58