



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа с. Грунин Воргол»
Становлянского муниципального округа Липецкой области

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(завтраки)

на 2024 – 2025 учебный год

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углев оды (г)	Эн.Ц (калл)	Витамины				Минеральные вещества							
		7-11 лет	11 лет и старш е					А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)				
1 день	Завтрак																		
1	Батон	30	30	16	21,46	77,83	394,35	0,15	0,17		5,45	215,99	42,91	217,0	1,74				
315	Каша пшённная молочна	150	200	10/13,34	8,2/ 10,92	10,8/ 18,86	113,5/ 151,3	0,08/ 0,06		21/ 32,96		54,2/ 102,6				1/1,52			
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,13	0,01	1,81	60,15			21		61	25,6		1,2				
				26,13/ 29,47	29,67 /32,39	90,44/ 98,5	568/ 605,8												
2 день	Завтрак																		
117	Йодо варёное	1	1	19,6	16,7	43,1	475,3		0,1	0,54		299,5			1				
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30\10\1 5	30\10\1 15	6,6	0,64	39,36	224												
	Чай с сахаром	200/20	200/20	2,8	3,2	19,6	114,8			21		61	25,6		1,2				
	Яблоко	100																	
				29	20,54	102,06	814,1												
3 день	Завтрак																		
110	Каша манная	150	200	9,01	12,51	2,24	156,25		0,05	0,49		79,98			1,2				
3	Батон	30	30	13,78	12,64	60,11	394,35	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74				
943	Чай с сахаром	200/15	200/15			3,62	60,15			21		61	25,6		1,2				
				22,79	25,15	65,97	610,75												
4 день	Завтрак																		
304	Каша молочная овсяная	200	200	3,16/	6,16/	30,65/	257,5/		0,09/			10,33/			0,49/				

3	Батон	30	30	13,78	12,64	60,11	394,35	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
943	Чай с сахаром	200/15	200/15			3,62	60,15			21		61	25,6		1,2
9	Завтрак			22,79	25,79	65,97	610,75								
304	Каша овсяная молочная	200	200	4,37/ 5,82	5,45/ 7,27	22,31/ 29,75	155,78/ 207,71		0,06/ 0,08	1,56/ 2,08		147,63 /196,8 4			0,28/ 0,37
864	Батон Чай с сахаром	30 200	30 200	6,6 0,54	0,64	39,36 27,85	224 107,7			21		61	25,6		1,2
10	Завтрак			11,51/ 12,96	6,09/ 7,91	89,52 /96,96	487,48/ 539,41								
413	Суп вермишелевый молочный	150/5	200/5	5,34/ 7,96	6,96/ 11,42	31,45/ 50,96	203/ 338,36		0,08/ 0,14			14,63/ 19,2			0,79/ 1,32
3	Бутерброд со сл/м	30/10	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,15	0,17	-	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	19,12/ 21,74	19,6/ 24,06	106,61/ 126,12	659,18/ 794,54			21		61	25,6		1,2