

Примерное 20-дневное меню  
школьных завтраков  
для обучающихся 5-9 классов  
категория «подвозные»  
март-май 2024г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Акациевская СОШ»  
Т.П.Комова

*Т.П. Комова*  
№19 01.03.2024

1 неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.ценность(ккал)
Понедельник	Выход	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	250	12,8,5/56,5/350,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>Вторник</b>		
Каша пшенная молочная с маслом	250/8	6,95/8,23/32,92/225,3
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с молоком	200	0/0/18/60
<b>Среда</b>		
Каша манная с маслом	250	6/10,25/38/77,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>Четверг</b>		
Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,8/14,96/33,54/30,79
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Кофейный напиток с молоком	200	2,3/36/28,7/152
<b>Пятница</b>		
Суп молочный с вермишелью	250	7/7,8/24,7/141
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Кисель витаминизированный	200	0/0/20/80,4
2 неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.ценность(ккал)
Понедельник	Выход	
Каша молочная «Дружба» с маслом	250	6,95/8,23/32,92/253
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
<b>Вторник</b>		
Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,03/0,28/44,11/295,41
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Конфитюр	20	0,08/0,06/8,5/34,6
Чай с молоком	200	0,2/0/11/45,6
<b>Среда</b>		
Каша ячневая с молоком	250/8	7,17/8,06/32,4/222,78
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>Четверг</b>		
Каша молочная рисовая с маслом	250/8	7,94/9/39,75/270,9
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>Пятница</b>		
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	8,64/6,12/40,68/2252,36
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

3 неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.ценность(ккал)
Понедельник	Выход	
Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	6,95/8,23/32,92/225,3
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с молоком	200	0/0/18/60
<b>вторник</b>		
Каша манная с маслом	250	6/10,25/38/77,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>Среда</b>		
Каша гречневая на молоке	250	3/4,7/15,5/120
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>Четверг</b>		
Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,8/14,96/33,54/30,79
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Кофейный напиток с молоком	200	2,3/36/28,7/152
<b>Пятница</b>		
Суп молочный с вермишелью	250	7/7,8/24,7/141
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,4
4 неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.ценность(ккал)
Понедельник	Выход	
Каша молочная «Дружба» с маслом	250	6,95/8,23/32,92/253
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
<b>Вторник</b>		
Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,03/0,28/44,11/295,41
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Конфитюр	20	0,08/0,06/8,5/34,6
Чай с молоком	200	0,2/0/11/45,6
<b>Среда</b>		
Каша ячневая молочная	250	7,17/8,06/32,4/222,78
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>Четверг</b>		
Каша молочная рисовая с маслом	250/8	7,94/9/39,75/270,9
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>Пятница</b>		
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	250	8,64/6,12/40,68/2252,36
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8