



Утверждаю:  
Директор МБОУ «БНКСОШ»  
А.Н.Божаканова./

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
МБОУ «Байгамутская национальная казахская  
средняя общеобразовательная школа»  
на 2023-2024 учебный год

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
МБОУ «Байгамутская национальная казахская  
средняя общеобразовательная школа»  
на 2023-2024 учебный год

п.Байгамут

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1 день</b>					
Гречка с маслом (744/2013)	250/10	9.13	10.01	48.56	345.19
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб Пшеничный с маслом	100/10	7,0	1	46,0	220
Закуска. Свекла вареная	60	1	-	3	20
		<b>28.52</b>	<b>44.86</b>	<b>115</b>	<b>687.19</b>
<b>2 день</b>					
Макароны отварные со сливочным маслом (295)2013	250	5,52	5,29	35,33	211,10
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб пшеничный	100	7,0	1	46,0	210
Закуска вареная морковь	60	1	-	3	15
		<b>20.62</b>	<b>20.29</b>	<b>151.97</b>	<b>785.9</b>
<b>3 день</b>					
Каша молочная рисовая (182/2017)	250	7.1	19.1	60.8	421
Бутерброд со сливочным маслом (93/2013)	30/10	1,9	14,52	8,5	137,75
Компот (342/2013)	200	0.662	0.09	32.014	132,8
Хлеб пшеничный	100	7,0	1	46,0	210
Закуска. Свекла вареная	60	1	-	3	15
		<b>16.1</b>	<b>34.52</b>	<b>130.5</b>	<b>829.75</b>
<b>4 день</b>					
Картофельное пюре (312/2017)	250	3,15	6,6	16,35	158
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Закуска. Свекла вареная	60	1	-	3	15
Хлеб пшеничный	100	7,0	1	46,0	210
		<b>32.49</b>	<b>21.6</b>	<b>135.99</b>	<b>747.8</b>
<b>5 день</b>					
Каша манная	150	4.8	8.2	30.4	220.0
Бутерброд со сливочным маслом (93/2013)	50/5/10	10.3	13.6	35.6	310

Закуска вареная морковь	60	1	-	3	15
		<b>24.2</b>	<b>21.8</b>	<b>128.2</b>	<b>651</b>
<b>6 день</b>					
Гречка с маслом (744/2013)	250/10	9.13	10.01	48.56	345.19
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб Пшеничный с маслом	100/10	7,0	1	46,0	220
Закуска. Свекла вареная	60	1	-	3	20
		<b>28.52</b>	<b>44.86</b>	<b>115</b>	<b>687.39</b>
<b>7 день</b>					
Макароны отварные со сливочным маслом (295)2013	250	5,52	5,29	35,33	211,10
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб пшеничный	100	7,0	1	46,0	210
Закуска. Свекла вареная	60	1	-	3	15
		<b>20.62</b>	<b>20.29</b>	<b>151.97</b>	<b>785.24</b>
<b>8 день</b>					
Каша молочная рисовая (182/2017)	250	7.1	19.1	60.8	421
Бутерброд со сливочным маслом (93/2013)	30/10	1,9	14,52	8,5	137,75
Компот (342/2013)	200	0.662	0.09	32.014	132,8
Хлеб пшеничный	100	7,0	1	46,0	210
		<b>16.1</b>	<b>34.52</b>	<b>130.5</b>	<b>829.75</b>
<b>9 день</b>					
Картофельное пюре (312/2017)	250	3,15	6,6	16,35	158
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Закуска. Свекла вареная	60	1	-	3	15
Хлеб пшеничный	100	7,0	1	46,0	210
		<b>32.49</b>	<b>21.6</b>	<b>135.99</b>	<b>747.13</b>

<b>10 день</b>					
Каша манная	150	4.8	8.2	30.4	220.0
Бутерброд со сливочным маслом (93/2013)	50/5/10	10.3	13.6	35.6	310
Закуска вареная морковь	60	1	-	3	15
		<b>24.2</b>	<b>21.8</b>	<b>128.2</b>	<b>651</b>