

Утверждаю:  
Директор школы \_\_\_\_\_ /А.Н.Божаканова./

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ «Байгамутская национальная казахская средняя  
общеобразовательная школа»  
на 2022-2023 учебный год

п.Байгамут

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1 день</b>					
Гречка с маслом (744/2013)	150/10	9.13	10.01	48.56	345.19
Тефтели с соусом (279/280/2013)	80	8.25	12.1	7.16	172
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб Пшеничный с маслом	30/10	3,04	0,32	0,08	64
Яблоко	150	8	0	44	45
Закуска свекла вареная	60	0.40	0.20	5.1	17
Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	12.4	86
Овощи помидоры	100	1.1	0.2	3.8	23
		<b>33.22</b>	<b>25.33</b>	<b>136.3</b>	<b>813.19</b>
<b>2 день</b>					
Макароны отварные со сливочным маслом (295)2013	150	5,52	5,29	35,33	211,10
Котлета (381/2013)	80	14,24	14	11,44	258,8
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64
Яблоко	150	8	-	44	45
Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	12.4	86
Овощи огурцы	100	0.8	0.1	2.5	14
		<b>34.9</b>	<b>22.21</b>	<b>120.95</b>	<b>739.90</b>
<b>3 день</b>					
Рис молочный (311/2004)	150	3.6	6.0	37.05	260.05
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64
Бутерброд со сливочным маслом (93/2013)	20/10	1,2	12,52	7,5	127,75
Компот (342/2013)	200	0.66	0.09	32.01	132,8
Яблоко	150	8	-	44	45
Закуска свекла	60	0.40	0.20	5.1	17
Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	12.4	86
Овощи помидоры	100	1.1	0.2	3.8	23
		<b>21.20</b>	<b>21.83</b>	<b>141.94</b>	<b>755.60</b>
<b>4 день</b>					
Картофельное пюре (312/2017)	150	3,15	6,6	16,35	158
Котлета (381/2013)	80	14,24	14	11,44	258,8
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Яблоко	150	8	-	44	45
Закуска. Свекла вареная	60	0.40	0.20	5.1	17
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64
Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	12.4	86
Овощи огурцы	100	0.8	0.1	2.5	14

		<b>32.93</b>	<b>23.72</b>	<b>107.07</b>	<b>703.80</b>
<b>5 день</b>					
Каша манная	150	4.8	8.2	30.4	220.0
Бутерброд со сливочным маслом <b>и сыром</b> (93/2013)	30/5/10	10.3	13.6	35.6	310
Апельсин	150	8	-	44	45
Закуска вареная морковь	60	0.40	0.20	5.1	17
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Овощи помидоры	100	1.1	0.2	3.8	23
Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	12.4	86
		<b>27.9</b>	<b>24.7</b>	<b>146.5</b>	<b>762</b>
<b>6 день</b>					
Гречка с маслом (744/2013)	150/10	9.13	10.01	48.56	345.19
Тефтели с соусом (279/280/2013)	80	8.25	12.1	7.16	172
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб Пшеничный с маслом и сыром	30/10	3,04	0,32	0,08	64
Яблоко	150	8	0	44	45
Закуска свекла вареная	60	0.40	0.20	5.1	17
огурцы	100	0.8	0.1	2.5	14
Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	12.4	86
		<b>32.92</b>	<b>25.23</b>	<b>135</b>	<b>804.19</b>
<b>7 день</b>					
Макароны отварные со сливочным маслом (295)2013	150	5,52	5,29	35,33	211,10
Котлета (381/2013)	80	14,24	14	11,44	258,8
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64
Яблоко	150	8	-	44	45
Помидоры	100	1.1	0.2	3.8	23
Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	12.4	86
		<b>35.2</b>	<b>22.31</b>	<b>122.25</b>	<b>748.9</b>
<b>8 день</b>					
Рис молочный (311/2004)	150	3.6	6.0	37.05	260.05
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64
Бутерброд со сливочным маслом (93/2013)	20/10	1,2	12,52	7,5	127,75
Компот (342/2013)	200	0.66	0.09	32.01	132,8
Яблоко	150	8	-	44	45
Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.5	14
Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	12.4	86
		<b>20.50</b>	<b>21.53</b>	<b>135.54</b>	<b>729.60</b>
<b>9 день</b>					
Картофельное пюре (312/2017)	150	3,15	6,6	16,35	158
Котлета (381/2013)	80	14,24	14	11,44	258,8

Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	61
Яблоко	150	8	-	44	45
Закуска. Свекла вареная	60	0.40	0.20	5.1	17
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	0,08	64
Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	12.4	86
Овощи помидоры	100	1.1	0.2	3.8	23
		<b>33.23</b>	<b>23.5</b>	<b>108.37</b>	<b>712.80</b>
<b>10 день</b>					
Каша манная	150	3.6	6.0	37.05	260.05
Бутерброд со сливочным маслом <b>и сыром</b> (93/2013)	30/5/10	10.3	13.6	35.6	310
Яблоко	150	8	-	44	45
Закуска вареная морковь	60	0.40	0.20	5.1	17
Чай (493/13)	200	0,1	-	15,2	18
Овощи помидоры	100	1.1	0.2	3.8	23
Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	12.4	86
		<b>26.7</b>	<b>22.5</b>	<b>153.15</b>	<b>759.05</b>