

Примерное меню завтраков на 2023-2024 уч. год 1-4 классы

День: 19.02.2024

Неделя:

1 понедельник

Возрастная категория:

7-11 лет

Сезон:

осенне-зимний



"Утверждаю"

Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт

М.М. Кожаканов

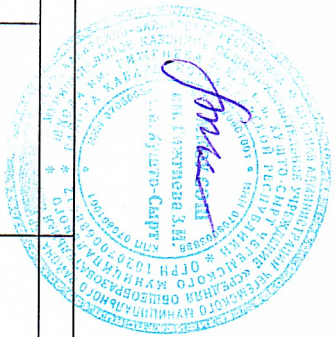
от 31 08 2023г. Приказ №1172

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-23-2020	Овощи в нарезке (отурец)	60	0,35	0,1	1,3	7,3	15
54-4Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	8,9
54-4М-2020	Котлеты из говядины	90	17	19	13	257,4	9,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	9,2
54-23Гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	10
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,88
	Итого:	646	34,10	37,16	86,46	783,70	150



День: 20.02.2024
 Возрастная категория:

2 вторник
 7-11 лет



№ рещ.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	32,4
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	10
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,88
Пром.	Фрукт (Банан) ***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	2,8
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	52,43

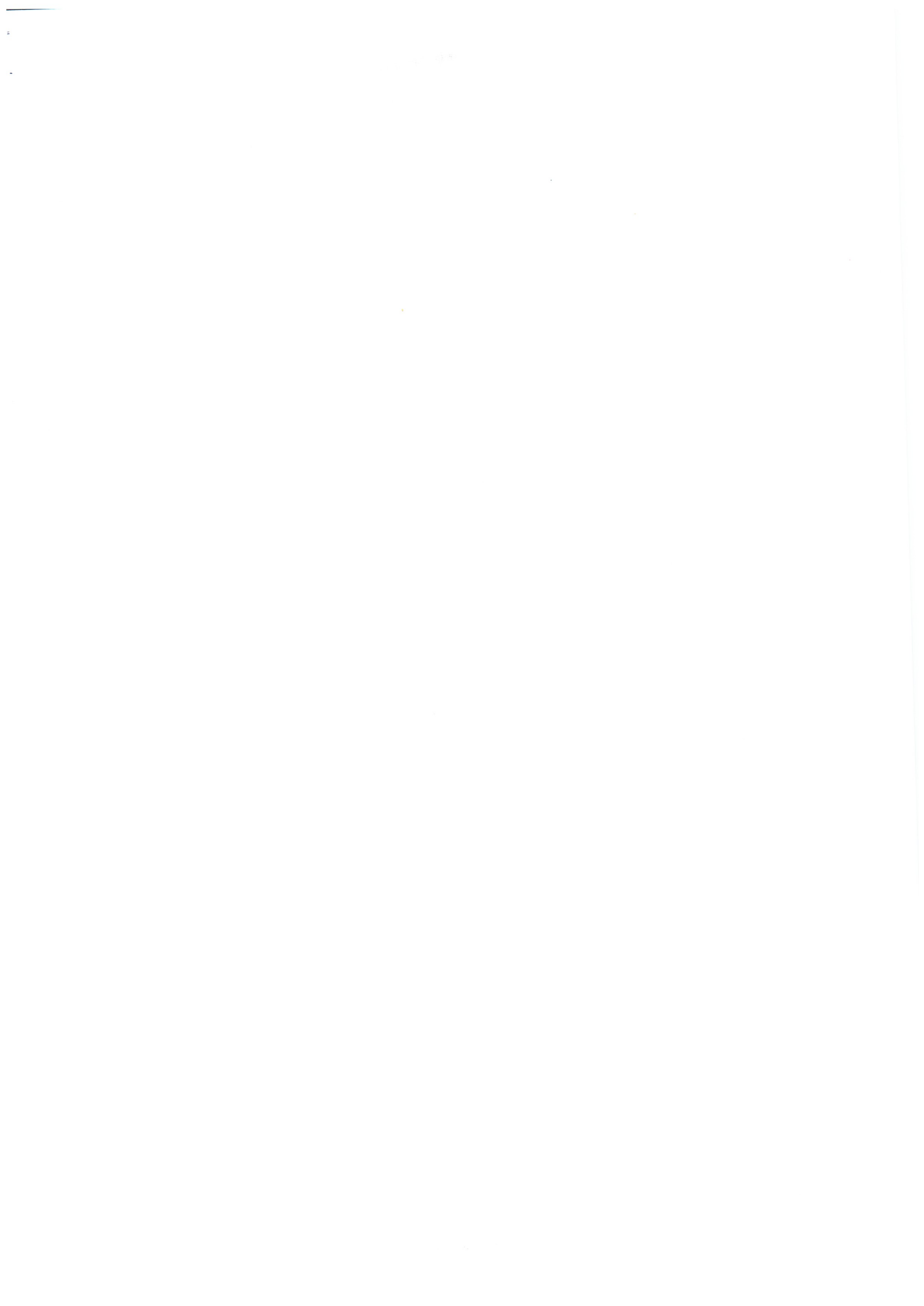


День: 29.08.2024г
 Возрастная категория:

3 среда
 7-11 лет

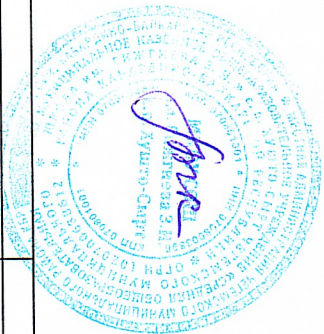


№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-3з-2020	Овоши в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	85
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26	5,95	17,11	229,45	30
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	11,34
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	4,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	8,25
	Итого:	585	38,57	16,15	74,50	601,55	65,21



День: 22.09.2024

4 четверт
7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы			
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	75	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	12,9	6,21	11,27	150	35,28	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	915	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,55	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,29	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6	102,89	10	
	Итого:	620	25	16,46	105,46	638,89	7414	

