

"Утверждаю"

Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт

СМК /М.М. Кожаканов/

от 07 08 2024г. Прказ №

Примерное меню завтраков на 2023-2024

Уч.год 1-4 классы

День:

06.05.2024г

1 понедельник

Неделя:

1

Возрастная категория:

7-11 лет

осенне-

сезон:

ЗИМНИИ

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,1	1,3	7,3	<u>10</u>
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	<u>8,9</u>
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	17	19	13	257,4	<u>96,4</u>
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	<u>21,96</u>
54-2згн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	<u>10</u>
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	<u>2,75</u>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	<u>1,55</u>
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	<u>0,88</u>
	Итого:	651	34,10	40,76	86,56	819,70	<u>152,4</u>

04.05.2024

День:
Возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

№ рэц.	Наименование блюда	Масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы			
54-1т-2С20	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	6	
54-3гн-2D20	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,06	
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,75	
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	2,7	
	Итого:	581	33,45	22,86	103,66	757,40	22,64	

день:

08.05.2024г

3 среда

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	13,2
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26	5,95	17,11	229,45	32,28
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	6,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	11,37
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,75
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	1,29
	Итого:	585	38,57	19,75	74,60	637,55	69