

Примерное меню завтраков на 2024-2025 уч.год 1-4 классы

День: 05.05.2025

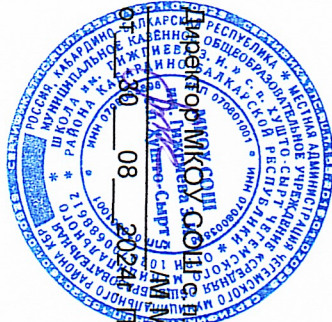
Неделя: 1

Возрастная категория:

сезон:

1 понедельник
1 7-11 лет

осенне-зимний



"Утверждаю"
Директор МКОУ ДПО "Хушто-Сырт"
М.М. Кожанов/
05.05.2025 приказ №221/5

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-13з-2020	Салат свекольный	60	0,8	2,70	4,60	45,6	41
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	13,6
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,5	76,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,4
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	Итого:	551	28,90	28,76	83,61	708,75	105

День: 06.05.2025 2 вторник
 Возрастная категория: 7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70		301,20	42
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7		98,2	6,6
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70		27,90	245
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05		33,05	4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,50	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,60	1
Пром.	Фрукт (Банан) ***	150	2,30	0,00	33,60		143,40	28
	Итого:	581	40,40	17,36	100,41		707,85	93

День: 07.05.2025
 Возрастная категория:

3 среда
 7-11 лет



№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-203-2020	Горошек зеленый консервированный	30	0,85	0,05	1,75	11,05	5
54-24М-2020	Шницель из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2	36
54-11Г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	12,3
54-21ГН-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	18
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	Итого:	546	34,80	14,41	72,01	557,15	72