



"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт
 Д.М. Қожакөв/
 Прказ №172

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

16.10.2023

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ 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	7,8
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	89,32
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	21,96
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,45
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,77
	Итого:	646	34,10	37,16	86,46	783,70	139,97

18.10.2023г

2 вторник

День: 18.10.2023г
Возрастная категория: 7-11 лет



Шарков И.И

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы			
54-1Т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	34,83	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	9,73	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,13	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,45	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,77	
Пром.	Фрукт (Банан)****	150	2,30	0,00	33,60	143,40	2,7	
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	16,97	

День: 18.10.2023
 Возрастная категория:

3 среда
 7-11 лет



100008 1411

№ реч.	наименование блюда	масса порции	Завтрак			энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы		
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	6
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26	5,95	17,11	229,45	2822
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	646
54-21гн-2020	Какао с Молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1137
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	145
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	12
	Итого:	585	38,57	16,15	74,50	601,55	547

день: 19.10.2013г 4 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет



Исход № 111

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы			
54-213-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	15	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	12,9	6,21	11,27	150	34,43	
54-6Г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	9,15	
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,87	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,45	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,2	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6	102,89	12	
	Итого:	620	25	16,46	105,46	638,89	75	

день: 10.10.2023
 возрастная категория: 5 пятница
 7-11 лет
 7-11 лет



Исследователь И.И.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-83-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	286
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	330,60	36,38
54-21н-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,57
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,45
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,96
	Итого:	570	39,87	23,80	77,59	650,70	53