

"Утверждаю"  
 Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт  
 М.М. Кожиков/  
 от 31 08 2023г. Приказ №172



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

день: 22.01.2024г

неделя: 1 понедельник

возрастная категория: 7-11 лет  
 осенне-зимний

сезон:

№ 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	17
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	8,93
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	17	19	13	257,4	92
54-1 соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	12
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	0,83
	<b>Итого:</b>	<b>646</b>	<b>34,10</b>	<b>37,16</b>	<b>86,46</b>	<b>783,70</b>	<b>152,3</b>

день: 23.01.2020

2 вторник  
7-11 лет

возрастная категория:

Кашаева М.И.



№ рец.	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	35,4
Пром.	Молоко стученное 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	0,83
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	27
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>33,45</b>	<b>19,26</b>	<b>103,56</b>	<b>721,40</b>	<b>77,6</b>

день: 24.01.2020г

3 среда  
7-11 лет

возрастная категория:

С.п. Хушто-Сырт



№ 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	15
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26	5,95	17,11	229,45	30,39
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	6,45
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	11,37
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
	Итого:	585	38,57	16,15	74,50	601,55	66

день: 25.01.2024г

4 четверг  
7-11 лет

возрастная категория:



Әлеуметтік жағдайы: 14 ж.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-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	35,28
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	1,9
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
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>25</b>	<b>16,46</b>	<b>105,46</b>	<b>638,89</b>	<b>74,17</b>

26.01.2024

5 пятница  
7-11 лет  
7-11 лет

день:  
возрастная категория:  
возрастная категория:



В.К. С.И.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	3
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	330,60	40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	1
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>39,87</b>	<b>23,80</b>	<b>77,59</b>	<b>650,70</b>	<b>57</b>