



Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт  
 М.М. Кожаков/  
 от 31.08.2023г. Приказ №172

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

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	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	17	19	13	257,4	
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	<b>Итого:</b>	<b>646</b>	<b>34,10</b>	<b>37,16</b>	<b>86,46</b>	<b>783,70</b>	

день: 2 вторник  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>33,45</b>	<b>19,26</b>	<b>103,56</b>	<b>721,40</b>	

День: 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	
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26	5,95	17,11	229,45	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>38,57</b>	<b>16,15</b>	<b>74,50</b>	<b>601,55</b>	

День: 4 четверг  
 возрастная категория: 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	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	12,9	6,21	11,27			150	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1			213,5	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5			26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4			42,7	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6			102,89	
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>25</b>	<b>16,46</b>	<b>105,46</b>			<b>638,89</b>	

день: 5 пятница  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	330,60	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>39,87</b>	<b>23,80</b>	<b>77,59</b>	<b>650,70</b>	

День: 6 понедельник  
 неделя: 2  
 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	0,10	1,30	7,30	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10	353,00	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45	77,17	
	<b>Итого:</b>	<b>676</b>	<b>30,47</b>	<b>26,55</b>	<b>74,91</b>	<b>616,47</b>	

день: 7 вторник  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	СТОИМ.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	12,50	8,40	5,20	99,70	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	60	4,55	6,39	30,91	154,35	
	<b>Итого:</b>	<b>586</b>	<b>31,00</b>	<b>28,25</b>	<b>100,07</b>	<b>687,45</b>	



день: 8 среда  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-10-2020	Омлет натуральный	150	25,7	19,2	3,2	284,8	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	
	Итого:	606	35,75	22,66	71,96	631,1	



День: 9 четверг  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	29,10	6,30	328,3	
54-2з-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,3	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	<b>Итого:</b>	<b>565,00</b>	<b>27,27</b>	<b>35,10</b>	<b>58,09</b>	<b>615,00</b>	

день:  
возрастная категория:

10 пятница  
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6	394,4	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
	<b>Итого:</b>	<b>566</b>	<b>24,55</b>	<b>25,06</b>	<b>92,26</b>	<b>615,9</b>	

средняя стоимость

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
540	26	20	85	592	#ССЫЛКА!

Потребность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объема					
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПин 2.3/2.4.3590-20