

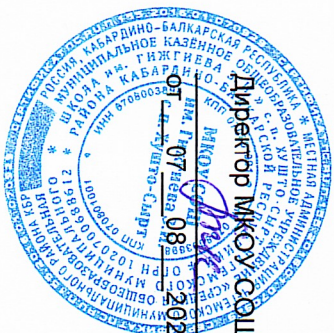
Примерное меню завтраков на 2023-2024
Уч. год 1-4 классы

день: 22.04.2024

неделя: 1 понедельник

возрастная категория: 7-11 лет

сезон: осенне-зимний



"Утверждаю"

директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт

/М.М. Кожиков/

от 07 апреля 2024г. Приказ № 08

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-23-2020	Овощи в нарезке (отурец)	60	0,35	0,1	1,3	7,3	15
54-4Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	89
54-4М-2020	Котлеты из говядины	90	17	19	13	257,4	96,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	11,96
54-23Гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	10
Пром.	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	0,86
Итого:		651	34,10	40,76	86,56	819,70	158



день: 23.04.2024

возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

№ рещ.	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	32,4
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	6
54-3тн-2020	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	18
	Итого:	581	33,45	22,86	103,66	757,40	73,64



день: 24.04.2024 г
возрастная категория: 3 среда
7-11 лет

№ рецеп.	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	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	11,34
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,75
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	1,28
	Итого:	585	38,57	19,75	74,60	637,55	10,45



День: 28.04.2024г
 Возрастная категория:

4 четверг
 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-213-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	15
268	Рыба запечённая	100	16,16	14,6	4,4	214	35
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
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,75
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
	Итого:	610	28,26	28,45	98,69	738,89	77



день: *16.04.2022*
 Возрастная категория: **5 пятница**
7-11 лет
 Возрастная категория: **7-11 лет**

№ п/п	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	<i>3</i>
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	330,60	<i>42</i>
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	<i>11,37</i>
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	<i>2,75</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	<i>1,55</i>
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	<i>1</i>
	Итого:	645	41,63	24,82	81,73	693,50	<i>61,67</i>