

Примерное меню завтраков льготников
на 2025-2026 уч.год
5-11 классы

День: 1 понедельник
неделя: 1
Возрастная категория:

Сезон: осенне-зимний

"Утверждаю"
Директор МКОУ СОШ с/п.х.ушго-Сырт
от 29.08.2025г. Приказ №256
/М.М.Кожаканов/
М.Е.Введенский, уч.инс.

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

День:
Возрастная категория:

2 вторник

Восрас. на кат. ед. е							
---	--	--	--	--	--	--	--

День:
Возрастная категория:

3 среда

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

День:
Возрастная категория:

4 четверг

№ реч.							
наименование блюда							
Завтрак							
		масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-213-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	16,25	
54-2Р-2020	Рыба запеченная с луком и сыром	100	16,1	11,1	2,8	175,2	
54-6Г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
53-193-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Итого:		531	23,8	20,06	70,56	558,9	

5 пятница

день:
возрастная категория:
возрастная категория:

№ реч.							
наименование блюда		масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,50	7,40	33,10	273,10	
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	516	25,75	21,16	67,36	552,70	

день: 6 понедельник
 неделя: 2
 Возрастная категория:

сезон: осенне-зимний

		ЗИМНИИ					
№ реч.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							СТОИМ.
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
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	30	2,27	3,19	15,45	77,17	
	Итого:	511	17,67	21,85	67,76	517,52	

день:

7 вторник

возрастная категория:

№ рецептуры	Завтрак						СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,10	5,80	81,5	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	20,10	18,70	17,20	318,00	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	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	
	Итого:	606	27,65	25,66	61,16	578,50	

день:

8 среда

возрастная категория:

№ п/п.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-60-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6	0,45	84,9	
54-9к-2020	КАША вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
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:	661	25,2	24,26	101,26	724,35	

День:

9 четверг

Возрастная категория:

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,87	22,00	5,50	295,7	
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,10	5,80	81,5	
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	
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	561,00	26,82	37,46	60,61	680,55	

10 пятница

День:

возрастная категория:

№ реч.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							СТОИМ.
54-5с-2020	Суп с фрикадельками мясными и овощами	200	8,64	4,32	13,92	129	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	6,00	3,60	12,60	100,40	
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:		596	20,09	8,38	81,78	476,9	