

Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт
от 29.08.2025г. Прказ №256

М.М. Кожанов

Примерное меню завтраков на 2025-2026 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.
Завтрак							
54-13з-2020	Салат свекольный	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: 2 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

возрастная категория: 7-11 лет							
№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	
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.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	
	Итого:	581	40,40	17,36	100,41	707,85	

день: 3 среда
 возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-20з-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: 4 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-21з-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	
53-19з-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	33,60	
	Итого:	531	23,8	20,06	70,56	558,9	

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

№ рец.	Завтрак						энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-8з-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	
54-3гн-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:

неделя:

возрастная категория:

сезон:

6 понедельник

2

7-11 лет

осенне-зимний

сезон: зимний							
№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-1з-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: 7-11 лет

возрастная категория: 7-11 лет							
№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-8з-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	

8 среда

7-11 лет

День:
возрастная категория:

возрастная категория: 7-11 лет											
№ рец.	наименование блюда					Завтрак				энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	масса порции	белки	жиры	углеводы							
54-6о-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					

9 четверг
7-11 лет

день:
возрастная категория:

№ рец.	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 белокачанной 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
7-11 лет

День:
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
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	