

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

День: 11.12.2023г  
 1 понедельник  
 неделя: 1  
 7-11 лет  
 возрастная категория: осенне-зимний  
 сезон: 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	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	90,39
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	21,27
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,77
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>148</b>

день: 12.12.2023г  
 возрастная категория: 2 вторник  
 7-11 лет



Раисаев М.Н.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы			
54-1Т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	35,13	
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	9,73	
54-3ТН-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	15,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	9,83	
Пром.	Фрукт (банан)****	150	2,30	0,00	33,60	143,40	25,5	
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	75,74	

день: 19.12.2023

3 среда  
7-11 лет



Исследователь И.И.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы			
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	9	
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26	5,95	17,11	229,45	29,12	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	6,46	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	11,38	
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	58,18	

День: 14.11.2023г  
 Возрастная категория:

4 четверг  
 7-11 лет



Коллектив М.О.

№ реч.	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	33,36
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	1,88
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	1,8
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6	102,89	12
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>25</b>	<b>16,46</b>	<b>105,46</b>	<b>638,89</b>	<b>74,24</b>

15.12.2023

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



Ирина Саватб Н.Н.

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	3,13
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	330,60	38,19
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,37
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
	Итого:	570	39,87	23,80	77,59	650,70	55,24