



"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт
 М.М. Кожакөв/
 от 31.08.2023г Прказ №172

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

день: 15.11.2023 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	7,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	8,9
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	21,97
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
Итого:		646	34,10	37,16	86,46	783,70	141,21



14.11.2023

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	35,13
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	9,73
54-3гн-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	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,83
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	9,55
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	75,74



16.11.2023г

день: 4 четверг
возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	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	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	1,3	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6		102,89	12	
	Итого:	620	25	16,46	105,46		638,89	74,24	

день: *14.11.2020*

5 пятница
7-11 лет

возрастная категория:



№ 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	<i>3,13</i>
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	330,60	<i>38,19</i>
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	<i>11,37</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:	570	39,87	23,80	77,59	650,70	<i>55,124</i>