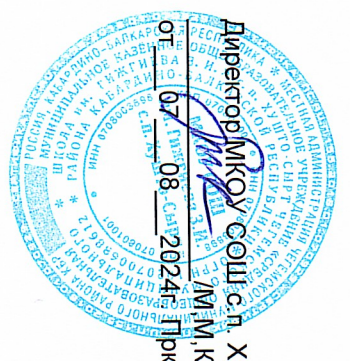


Примерное меню завтраков на 2023-2024 уч. год 1-4 классы

День: 18.05.2024  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория: 1-4 классы  
 Сезон: Осенне-зимний

1 понедельник  
 7-11 лет  
 Осенне-зимний

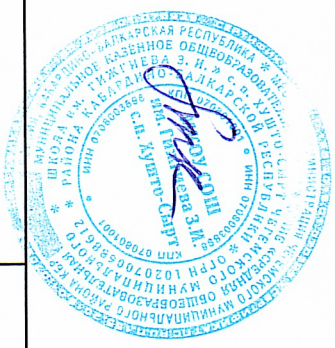


"Утверждаю"  
 Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт  
 А.М. Кожаканов  
 07.08.2024г. Приказ №

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					Энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
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	2,9	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	17	19	13	257,4	24,8	
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	21,96	
54-2згн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	10	
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	7,55	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	2,88	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	2,88	
	Итого:	651	34,10	40,76	86,56	819,70	162	

2,75  
 7,55

День: 19.08.2024  
 Возрастная категория: 2 вторник 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	324
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	6
54-3гн-2020	Чай с лимонном 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	28
	Итого:	581	33,45	22,86	103,66	757,40	73,64





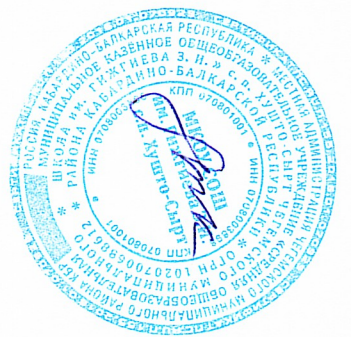
День: 20.03.2020

3 среда  
7-11 лет

№ реч.	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	11,24
	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
	Итого:	585	38,57	19,75	74,60	637,55	20,45







день: *22.03.2022*  
 5 пятница  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	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>9,75</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	<i>1,58</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>67,67</i>