

Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт



от 29 08 2025г. Приказ №256

Примерное меню завтраков на 2025-2026 уч.год  
1-4 классы

День: 1 понедельник  
неделя: 1  
возрастная категория: 7-11 лет  
сезон: осенне-зимний

09.08.26

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-13з-2020	Салат свекольный	60	0,8	2,70	4,60	45,6	3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,5	84,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,5
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	18
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>28,90</b>	<b>28,76</b>	<b>83,61</b>	<b>708,75</b>	<b>88</b>



День: 2 вторник  
 возрастная категория: 7-11 лет

10.02.20

№ 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	52
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	11
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	3
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	28
	<b>Итого:</b>	<b>581</b>	<b>40,40</b>	<b>17,36</b>	<b>100,41</b>	<b>707,85</b>	<b>104</b>





день: 4 четверг  
 возрастная категория: 7-11 лет

12.02.26

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	16,25	8
54-2р-2020	Рыба запеченная с луком и сыром	100	16,1	11,1	2,8	175,2	55
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	14
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,5
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	<b>Итого:</b>	<b>531</b>	<b>23,8</b>	<b>20,06</b>	<b>70,56</b>	<b>558,9</b>	<b>88</b>



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

13.01.20

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,50	7,40	33,10	273,10	45
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	3
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	18
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	<b>Итого:</b>	<b>516</b>	<b>25,75</b>	<b>21,16</b>	<b>67,36</b>	<b>552,70</b>	<b>76</b>