"Утверждаю"
Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт
_____ /М.М.Кожаков/
от___30___08___2024г. Прказ №221/5

Примерное меню завтраков на 2024-2025 уч.год 1-4 классы

15.09.25

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	4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	13
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,5	82
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,4
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
	Итого:	**551**	**28,90**	**28,76**	**83,61**	**708,75**	110

15.09.25

день: **2 вторник**

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	50
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	7
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	26
	Итого:	**581**	**40,40**	**17,36**	**100,41**	**707,85**	96

17.09.25

день: 3 среда
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	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	6
54-24м-2020	Шницель из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2	35
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	16
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
	Итого:	**546**	**34,80**	**14,41**	**72,01**	**557,15**	68

18.09.25

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	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	13
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,4
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
	Итого:	**531**	**23,8**	**20,06**	**70,56**	**558,9**	87

19.09.25

день: **5 пятница**

возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	Завтрак						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	2,4
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,50	7,40	33,10	273,10	42
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	14
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
	Итого:	**516**	**25,75**	**21,16**	**67,36**	**552,70**	64