



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

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

день: *01.10.2023*

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	8,93
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	17	19	13	257,4	84,48
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	21,96
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	1,45
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,77
	Итого:	646	34,10	37,16	86,46	783,70	135,16



день: 09.10.2023

2 вторник
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	34,86
Пром.	Молоко сладкое 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	3,13
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,45
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,77
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	2,7
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	76,94

день: 05.10.2023 г.
 возрастная категория:

4 четверг
 7-11 лет



№ рец.	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	34,43
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	1,87
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,45
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,2
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6	102,89	12
	Итого:	620	25	16,46	105,46	638,89	75



день: 06.10.2020г.
 возрастная категория: 5 пятница
 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.		
54-8э-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	2,86		
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	330,60	36,38		
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	1,45		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,96		
	Итого:	570	39,87	23,80	77,59	650,70	53		