

"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт
 М.М. Кожиков/
 от 31 08 2023г. Приказ №172



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

20.12.2023

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.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,1	1,3	7,3	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	17	19	13	257,4	
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	646	34,10	37,16	86,46	783,70	



день: 26.12.2023г
 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	
Пром.	Молоко стученное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	



24.12.2020

3 среда
7-11 лет

день:
возрастная категория:

№ рец.	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	
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26	5,95	17,11	229,45	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Итого:	585	38,57	16,15	74,50	601,55	