

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

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

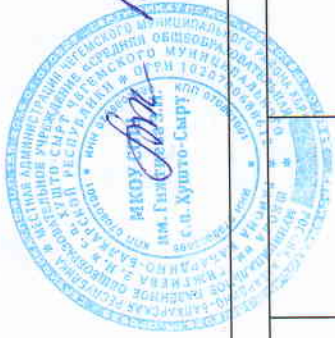
24.11.2023

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

сезон:

№ 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	8,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	17	19	13	257,4	90,39
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	21,97
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	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,83
	Итого:	646	34,10	37,16	86,46	783,70	141,21

день: 28.11.2022
 возрастная категория: 7-11 лет



Кочеманов М.М.

№ 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	35,13
Пром.	Молоко стуженное 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
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	0,83
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	15,5
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	75,74

день: 29.11.2022

3 среда
7-11 лет

возрастная категория:

Камчатка И.М.



№ 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	9
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26	5,95	17,11	229,45	29,12
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	6,46
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	11,38
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	16,15	74,50	601,55	58,8

день: 30.11.2023г

4 четверг
7-11 лет

возрастная категория:



Кушго-Сырты ИШ

№ 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	33,36
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	1,88
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	1,3
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6	102,89	12
	Итого:	620	25	16,46	105,46	638,89	74,24

01.10.2022

Команда М.М.

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



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	3,13
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	330,60	38,19
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	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	1
	Итого:	570	39,87	23,80	77,59	650,70	55,24