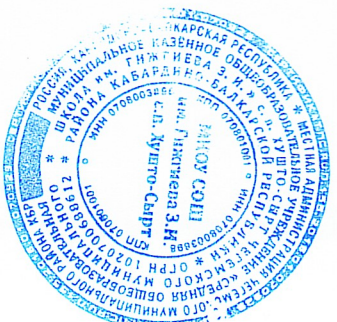


Примерное меню завтраков на 2025-2026 уч.год 1-4 классы

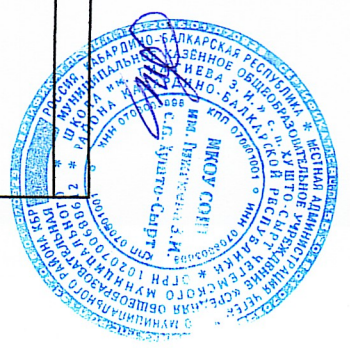
"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт
 от 29 08 2025г. Приказ №256

День: 1 понедельник
 Неделя: 1
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры		Осенне-Зимний						
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	41	
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	22	
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	440	



день: 13.12.25 2 вторник
 Возрастная категория: 7-11 лет



№ реч.	наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70		301,20	50
Прои.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7		98,2	7
54-Эн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70		27,90	3
53-1эз-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	7
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60		143,40	26
	Итого:	581	40,40	17,36	100,41		707,85	96

День: 24.12.25
Возрастная категория:

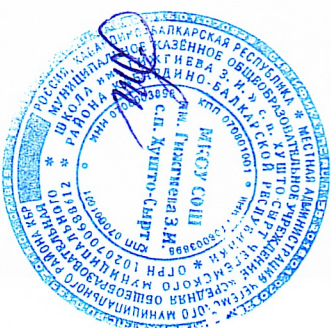
3 среда
7-11 лет



№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-203-2020	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	2
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	18
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	Итого:	546	34,80	14,41	72,01	557,15	68

День: 25.12.25

4 четверг
7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-213-2020	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
53-193-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	18
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	Итого:	531	23,8	20,06	70,56	558,9	87

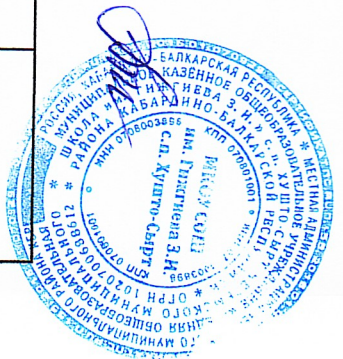
День:

26.12.25

5 пятница

Возрастная категория:

7-11 лет



№ реч.							
наименование блюда		масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-8-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	214
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
53-1-3-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	14
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	18
Пром	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	Итого:	516	25,75	21,16	67,36	552,70	64