

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

день: 26.01.2025
неделя: 1
возрастная категория:

сезон:

1 понедельник
7-11 лет
осенне-зимний

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



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	3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,5	84,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,5
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	4
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	88



день: 27.08.2021.

возрастная категория: 2 вторник
7-11 лет

№ реч.	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	52
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	11
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	18
	Итого:	581	40,40	17,36	100,41	707,85	104

д. д.
день:
возрастная категория:

3 сряда
7-11 юни

Jim Puccia 4/14

№ рецеп.		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	5
54-24м-2020		Шницель из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2	34
54-11г-2020		Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	9
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	40



Dr. D. A. G. M. M.

день: *29.01.2020.*
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ реч.							
наименование блюда		масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-21э-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	14
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,5
53-19э-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	88



30.01.26

день:
возрастная категория:
возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет
7-11 лет

№ п.п.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,50	7,40	33,10	273,10	45
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	3
53-193-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	4
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	76