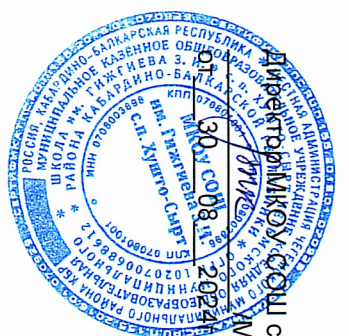


Примерное меню завтраков на 2024-2025 уч.год 1-4  
КЛАССЫ



"Утверждаю"  
Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт  
М.М. Кожакөв/  
Приказ №221/5

День:

*10.01.2025*

Неделя:

*1*

Возрастная категория:

*7-11 лет*

Сезон:

*осенне-зимнии*

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-23-2020	Овощи внарезке (отурец)	60	0,5	0,10	1,50	8,5	<i>18</i>
54-4Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	<i>15,5</i>
54-4М-2020	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,5	<i>76,6</i>
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	<i>1,49</i>
53-193-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	<i>14</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	<i>1,8</i>
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	<i>0,96</i>
Итого:		556	28,65	29,76	80,56	704,70	<i>116</i>

День:

21.01.2025

2 вторник

Возрастная категория:

7-11 лет

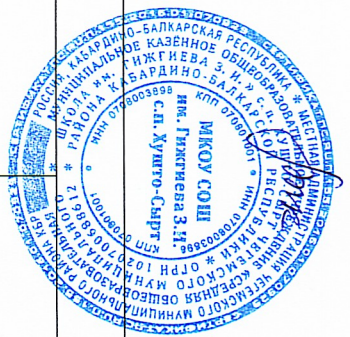


№ п/п.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-1т-2021	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	14,5
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	6,6
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	1,46
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	86,1	14
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	0,96
Пром.	Фрукт (Банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	17
	Итого:	586	40,45	20,96	100,46	740,90	67,1



день: 22.01.2025  
 возрастная категория:

3 среда  
 7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая	
						ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	18
54-24м-2020	Шницель из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2	32
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	13,5
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	14
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	0,98
	Итого:	595	34,75	21,66	72,66	625,00	91

День: 23.01.2025  
 Возрастная категория:

4 четверть  
 7-11 лет



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-2 020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	16
54-2р-2020	Рыба запеченная с луком и сыром	100	16,1	11,1	2,8	175,2	52
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	30
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	141
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	14
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	036
	<b>Итого:</b>	<b>566</b>	<b>24,45</b>	<b>23,76</b>	<b>73,66</b>	<b>608,2</b>	<b>116</b>



День: 24.07.2025  
 Возрастная категория:  
 Возрастная категория:

5 пятница  
 7-11 лет  
 7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-83-2021	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	6	
54-12М-2С20	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	2,46	
53-19з-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	1,8	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,96	
	<b>Итого:</b>	<b>516</b>	<b>25,75</b>	<b>21,16</b>	<b>67,36</b>	<b>552,70</b>	<b>29</b>	