

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

09.12.2024

День: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет

сезон: осенне-зимний



"Утверждаю"
Директор И.М. Кожаков с.п. Хушто-Сырт
И.М. Кожаков/
Приказ №221/5

№ рецептуры	наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-23-2020	Овощи внарезке (огурец)	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>13,5</i>
54-4М-2020	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,5	<i>44</i>
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	<i>1,91</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>18</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>194</i>

День: 10.11.2022
 возрастная категория:

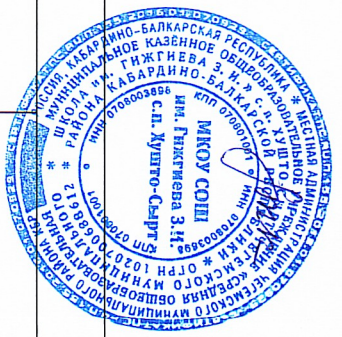
2 вторник
 7-11 лет



№ релц.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-1Т-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	37
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	6,6
54-3гн-2020	Чай с лимонном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	2,46
53-193-2020	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
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	17
	Итого:	586	40,45	20,96	100,46	740,90	90

ДЕНЬ: 11.12.2024
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	30
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	14
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	0,96
	Итого:	595	34,75	21,66	72,66	625,00	89

день: 12.12.2022
 возрастная категория:

4 четверг
 7-11 лет



№ рецеп.	Наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-213-2020	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	48,4	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	17	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	44	
53-193-2020	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	936	
	Итого:	566	24,45	23,76	73,66	608,2	100	



13.12.2024

День: 5 пятница
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рел.	Наименование блюда	Загрузка					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	35	
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,50	7,40	33,10	273,10	37	
54-3гн-2020	Чай с лимонном 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	18	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	096	
	Итого:	516	25,75	21,16	67,36	552,70	60	