

Директор МКОУ СОШ №4

Р.М.Алиев



Горячие завтраки май 2024 г

Возрастная категория: 7-11 лет /12 лет и старше

Меню (горячие завтраки) для первой смены

Сезон:
02.05.2024
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Макароны отварн. с сыром	130	6	6	25	220		172	25-68
	Масло сливочное	10							10-03
	Кофе со сгущ.молоком	200			10	82	3	372	13-17
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35			0-55
	Рулет с повидлом	81,87							24-61
	Яйцо отварное	50							13-00
Итого за Обед			19	20	69	674	16		88-14
Итого за день			19	20	69	674	16		88-14

Сезон:
03.05.2024г.
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Плов из кур	200							61-09
	Редис с маслом и зеленым луком	40							10-10
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77	1	1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Нектар яблочный	180	1		25	110	8		15-30
Итого за Завтрак			18	22	40	401	11		88-14
Итого за день			18	22	40	401	11		88-14

Сезон:
06.05.2024
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
		100	1	4	4	43	11	20	39-16
	Сосиска отварная								
	Картоф. пюре	120	6	6	25	220		172	11-05
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		3	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Чай с сахаром	200			10	82	8	391	1-47
	Сырок глазированный	42							34-81
Итого за Завтрак			14	17	68	659	31		88-14
Итого за день			14	17	68	659	31		88-14

Сезон:
07.05.2024
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	220	21	172,01	26-55
	Пряник детский	40						797	7-60
	Компот из св яблок	200	4	5		123	2	376	3-37
	Сыр Голанд	20	4	4		71	2		15-90
	Масло слив	10	8	8	34	60?		168	10-03
	Хлеб пшеничн	20	2	1	15	77			1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Яблоко	130				103			11-57
	Яйцо отварное	40							11-50
Итого за Завтрак			32	34	92	720	25		88-14
Итого за день			32	34	92	720	25		88-14

Сезон:
08.05.2024
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Котлета мясная	90	5	6	4	141	2	244	58-89
	Макароны отварные	100	6	6	25	220		172	7-60
	Компот из сушки	200			10	82	3	372	2-50
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1		3	14	5		0-55
	Бананы	100							17-50
Итого за Обед			19	20	69	674	16		88-14
Итого за день			19	20	69	674	16		88-14

Сезон:
13.05.2024
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша молочная геркул	200	9	11	43	220	21	172,01	38-41
	Коржик	40						797	7-60
	Кисель	200	4	5		123	2	376	3-05
	Сыр Голанд	20	4	4		71	2		15-90
	Масло слив	10	8	8	34	60?		168	10-03
	Хлеб пшеничн	20	2	1	15	77			1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Яйцо отварное	40							11-50
Итого за Завтрак			32	34	92	720	25		88-14
Итого за день			32	34	92	720	25		88-14

Сезон:
14.05.2024
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая с мясом	180	8	8	30	149	21	168	59-83
	Нектар яблочный	180	1	5	25	110	8	399	15-30
	Салат яблочный с морковью.	60							5-47
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Печенье»Ромашка	31							5-89
	Итого за Завтрак			13	15	91	551	20	
Итого за день			13	15	91	551	20		88-14

Сезон:
15.05.2024
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Омлет натуральный	150							50-16
	Рулет с повидлом.	40	15	21		214	3	2	11-60
	Яблоко	130							11-57
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77	1	1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Кофе со сгущ молоком	200	1		25	110	8		13-16
Итого за Завтрак			18	22	40	401	11		88-14
Итого за день			18	22	40	401	11		88-14

Сезон:
16.05.2024
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Курица запеченная	90	5	6	4	141	2	244	48-65
	Каша пшеничная	100	6	6	25	220		172	7-22
	Кофе с молоком	200			10	82	3	372	13-16
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1		3	14	5		0-55
	Печенье «Ромашка»	31							5-89
	Яблоко	130							11-57
Итого за Обед			19	20	69	674	16		88-14
Итого за день			19	20	69	674	16		88-14

Сезон:
17.05.2024
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Запеканка творожно-манная со сметаной	130	9	11	43	220	21	172,01	65-74
	Чай с лимоном	200	4	5		123	2	376	3-25
	Хлеб пшеничн	20	2	1	15	77			1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Бананы	100							17-50
Итого за Завтрак			32	34	92	720	25		88-14
Итого за день			32	34	92	720	25		88-14

