

**Директор МКОУ СОШ №4  
Р.М.Алиев**



**Горячие завтраки декабрь 2023 г  
Возрастная категория: 7-11лет /12 лет и старше**

## Меню (горячие завтраки) для первой смены

Сезон:  
01.12.2023  
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		200	9	11	43	227	28	177	14-44
	Каша ячневая								
	Компот из яблок	200	4	5	10	35	3	372	4-29
	Сыр голланд	23,20	4	4		71		213	16-76
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							
	Яблоко	100	2	1	21	41	10	806	0-55
	Масло сливочное	10						368	8-00
	Пряник	46,65							8-32
Яйцо отварное	40				63			9-33	
Итого за Завтрак			21	21	89	437	41	213	13-00
									75-75

Сезон:  
04.12.2023г.  
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	150	8	8	30	149	21	168	11-13
	Чай	200	1	5	25	110	8	399	1-90
	Кукуруза конс.	51,76							9-73
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Куры запеч	90				174	2	7025	49-94
	Итого за Завтрак			13	15	91	551	20	
Итого за день			13	15	91	551	20		75-75

Сезон:  
05.12.2023

Возрастная  
категория: :7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Сосиски отварная	90							34-65
	Пюре картоф.	150	15	21		214	3	2	11-69
	Горошек зеленый	100							9-90
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77	1	1	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Компот из яблок	200	1		25	110	8		4-25
	Яблоко	170,12							13-61
Итого за Завтрак			18	22	40	401			75-75
Итого за день			18	22	40	401	11		75-75

Сезон: 06.12.2023г.

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	Яйцо отварное	40	5	5		63			13-00
	Каша молочная геркулес	200	6	8	32	230	21	14-80	14-41
	Кофе со сгущ.	200			10	82		376	16-53
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77	1	1	1-65
	Сыр Голландс	20	4	4		71		2	14-45
	Коржик	78,55			10	41		10	15-71
	Итого за Завтрак			26	22	101	679		
Итого за день			26	22	101	679			75-75

Сезон:  
07.12.2023  
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	Салат «Витаминный»	50	1	4	4	43	11	20	6-58
	Котлета гов. с соусом	60.30	5	6	4	141	2	282	45-28
	Макароны отварные	150	6	6	25	220			7-69
	Яблоко	139,13			10	96	10	172	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		368	11-13
	Хлеб ржаной	10						3	1-10
	Чай с лимоном	200			10	82	8		0-55
	Итого за Завтрак			14	17	68	659	31	391
Итого за день			14	17	68	659	31		75-75
			14	17	68	659	31		75-75

Сезон:  
08.12.2023  
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 пшеничная	200	9	11	43	220	21	172,01	14-59
	Коржик	65						797	13-00
	Кофейный напиток	200	4	5		123	2	376	11-19
	Сыр Голанд	20	4	4		71	2		14-45
	Масло слив	10	8	8	34	166		168	8-32
	Хлеб пшеничн	30	2	1	15	77			1-65
	Яблоко	156,88							12-55
Итого за Завтрак			32	34	92	720	25		75-75
Итого за день			32	34	92	720	25		75-75

11.12.2023г.

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Салат «Витаминный»	80	1	4	4	43	11	20	9-12
	Плов из кур	90.150	15	21		214	3	304	29-95
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77			1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Кисель	200			24	103			6-21
	Мандарины	137,67						376	24-78
Итого за Завтрак			18	26	43	437			75-75
Итого за день			18	26	43	437	14		71-71

Сезон:

12.12.2023

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									
	Куры отварные	90	19	19	15		6	283	40-64
	Каша перловая	150	6	6	25	220	220		5-94
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		376	1-10
	Чай с молоком сгуш	200	2	2	14	72			13-98
	Печенье «Ромашка»	50,25							10-05
Итого за Завтрак			16	12	36	311			71-71
Итого за день			16	12	36	311			71-71

Сезон:  
13.12.2023  
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	Кукуруза консерв.	78,51	3	12	17	190	18	177	14-76
	Гуляш с кур.	90	17	17	13	124	5	283	22-36
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220	220		6-00
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		3	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Чай с лимоном	200	1		25	110	8		3-42
	Пряник	77,60							15-52
Яблоко	100							8-00	
Итого за Завтрак			29	36	95	721	251		71-71
Итого за день			29	36	95	721	251		71-71

Сезон:  
14.12.2023  
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	Горошек зелен	54,44	1	4	4	43	11	177	5-39	
	Тефтели гов.	60,30	5	6	4	141	2	397	46-27	
	Макароны	150	5	9	30	213	220		7-69	
	Яблоки	110,13			10	41	10	204	368	8-81
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77		3	1-65	
	Чай с сахаром	200			10	82			1-90	
	Итого за Завтрак			13	20	73	597	243		71-71
Итого за день			13	20	73	597	243		71-71	

Сезон:  
15.12.2023  
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 молоч рисовая	200	9	11	43	227	28	177	16-21
	Компот из яблок	200	4	5	10	35	3	372	4-25
	Сыр голланд	15	4	4		71		213	10-84
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10							
	Яблоко	100	2	1	21	41	10	806	0-55
	Масло сливочное	10						368	8-00
	Пряник	47.2							8-32
Яйцо отварное	40				63			9-44	
Итого за Завтрак			21	21	89	437	41	213	13-00
									71-71

Сезон:  
18.12.2023г.  
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	150	8	8	30	149	21	168	11-13
	Чай	200	1	5	25	110	8	399	1-90
	Кукуруза конс.	30,26							5-69
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Куры запеч	90				174	2	7025	51-34
	Итого за Завтрак			13	15	91	551	20	
Итого за день			13	15	91	551	20		71-71



Сезон:  
21.12.2023  
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	Куры запеченные	60,30	5	6	4	141	2	282	51-34
	Макароны отварные	150	6	6	25	220		172	7-69
	Яблоко	114,13			10	96	10	368	9-13
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		3	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	53		2	0-55
	Чай с сахаром	200			10	82	8	391	1-90
	Итого за Завтрак			14	17	68	659	31	
Итого за день			14	17	68	659	31		71-71

Сезон:  
22.12.2023  
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 пшеничная	200	9	11	43	220	21	172,01	14-59
	Коржик	65						797	13-00
	Кофейный напиток	200	4	5		123	2	376	11-19
	Сыр Голанд	20	4	4		71	2		14-45
	Масло слив	10	8	8	34	166		168	8-32
	Хлеб пшеничн	20	2	1	15	77			1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	53		2	0-55
	Яблоко	106,38							8-51
Итого за Завтрак			32	34	92	720	25		71-71
Итого за день			32	34	92	720	25		71-71

25.12.2023г.

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Салат «Витаминный»	80	1	4	4	43	11	20	9-12
	Плов из кур	90.150	15	21		214	3	304	29-95
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77			1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Кисель	200			24	103		376	6-21
	Мандарины	137,67							24-78
Итого за Завтрак			18	26	43	437			75-75
Итого за день			18	26	43	437	14		71-71

Сезон:

26.12.2023

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									
	Куры отварные	90							40-64
	Каша перловая	150	6	6	25	220	220		5-94
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		376	1-10
	Чай с молоком сгущ	200	2	2	14	72			13-98
	Печенье «Ромашка»	50,25							10-05
Итого за Завтрак			16	12	36	311			71-71
Итого за день			16	12	36	311			71-71

Сезон:  
27.12.2023  
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	Кукуруза консерв.	78,51	3	12	17	190	18	177	14-76
	Гуляш с кур.	90	17	17	13	124	5	283	22-36
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220	220		6-00
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		3	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Чай с лимоном	200	1		25	110	8		3-42
	Пряник	77,60							15-52
Яблоко	100							8-00	
Итого за Завтрак			29	36	95	721	251		71-71
Итого за день			29	36	95	721	251		71-71

Сезон:  
28.12.2023  
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	Горошек зелен	54,44	1	4	4	43	11	177	5-39
	Тефтели гов.	60,30	5	6	4	141	2	397	46-27
	Макароны	150	5	9	30	213	220		7-69
	Яблоки	110,13			10	41	10	204	8-81
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77		3	1-65
	Чай с сахаром	200			10	82			1-90
	Итого за Завтрак			13	20	73	597	243	
Итого за день			13	20	73	597	243		71-71

