

Директор МКОУ СОШ №4
Р.М.Алиев



Горячие завтраки февраль 2024 г
Возрастная категория: 7-11 лет /12 лет и старше

Меню (горячие завтраки) для первой смены

01.02.2024г.

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша гречневая с мясом	150	8	8	30	149	21	168	49-64
	Нектар яблочный	200	1	5	25	110	8	399	15-60
	Кукуруза конс.	50							14-67
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
Итого за Завтрак			13	15	91	551	20		81-56
Итого за день			13	15	91	551	20		81-56

Сезон:

02.02.2024

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 творожн.со сметаной	150	9	11	43	220	21	172,01	63-82
	Молоко	200	4	5		123	2	376	10-99
	Хлеб пшеничн	30	2	1	15	77			1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Яблоко	65							5-10
Итого за Завтрак			32	34	92	720	25		81-56
Итого за день			32	34	92	720	25		81-56

Сезон:
05.02.2024
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	80	5	6	4	141	2	244	36-97
	Макароны отварные	150	6	6	25	220		172	7-29
	Компот из сухофр.	200			10	82	3	372	3-85
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1		3	14	5		0-55
	Мандарины	68							12-24
	Рулет с повидлом	40							12-00
Итого за Обед			19	20	69	674	16		81-56
Итого за день			19	20	69	674	16		81-56

Сезон:
06.02..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	17-48
	Пряник детский	45,35						797	9-07
	Компот из св яблок	200	4	5		123	2	376	4-25
	Сыр Голанд	21,65	4	4		71	2		17-21
	Масло слив	10	8	8	34	60?		168	7-50
	Хлеб пшеничн	20	2	1	15	77			1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35	2		0-55
	Яблоко	130				103			10-40
	Яйцо отварное	40							14-00
Итого за Завтрак			32	34	92	720	25		81-56
Итого за день			32	34	92	720	25		81-56

Сезон:
07.02.2024
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		90	1	4	4	43	11	20	33-20
	Сосиска отварная								
	Картоф. пюре	110	6	6	25	220		172	7-58
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		3	1-10
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Чай с сахаром	200			10	82	8	391	0-70
	Сырок глазированный	46,37							38-43
Итого за Завтрак			14	17	68	659	31		81-56
Итого за день			14	17	68	659	31		81-56

Сезон:
08.02.2024г.
Возрастная
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак		120	8	8	30	149	21	168	5-00
	Каша гречневая со сли маслом								
	Кофе со сгущ.молоком	200	1	5	25	110	8	399	18-19
	Печенье «Ромашка»	31							6-20
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Куры запеч	80				174	2	7025	38-86
	Мандарины	64,78							11-66
Итого за Завтрак			13	15	91	551	20		81-56
Итого за день			13	15	91	551	20		81-56

Сезон:
09.02.2024
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	15-54
	Коржик	60						797	12-00
	Кисель	200	4	5		123	2	376	3-83
	Сыр Голанд	20	4	4		71	2		15-90
	Масло слив	10	8	8	34	60?		168	7-50
	Хлеб пшеничн	20	2	1	15	77			1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35		2	0-55
	Мандарины	61,88				103			11-14
	Яйцо отварное	40							14-00
Итого за Завтрак			32	34	92	720	25		81-56
Итого за день			32	34	92	720	25		81-56

Сезон:
12.02.2024
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	200	6	6	25	220		172	26-40
	Масло сливочное	10							7-50
	Кофе со сгущ.молоком	200			10	82	3	372	14-38
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1	0	7	35			0-55
	Рулет с повидлом	70							21-23
	Яблоко	130							10-40
	Итого за Обед			19	20	69	674	16	
Итого за день			19	20	69	674	16		81-56

Сезон:
13.02.2024
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	75	5	6	4	141	2	244	36-00
	Каша пшеничная с маслом	150	6	6	25	220		172	6-78
	Компот из сухофр	200			10	82	3	372	5-25
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
	Хлеб ржаной	10	1		3	14	5		0-55
	Кукуруза консерв.	40							11-28
	Мандарины	80							14-40
	Печенье «Ромашка»	31							6-20
Итого за Обед			19	20	69	674	16		81-56
Итого за день			19	20	69	674	16		81-56

Сезон:
14.02.2024

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	110							34-52
	Рулет с повидлом.	70	15	21		214	3	2	21-01
	Яблоко	130							10-40
	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		13-98
Итого за Завтрак			18	22	40	401	11		81-56
Итого за день			18	22	40	401	11		81-56

15.02.2024г.

Возрастная

категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша гречневая с мясом	150	8	8	30	149	21	168	49-64
	Нектар яблочный	200	1	5	25	110	8	399	15-60
	Кукуруза конс.	50							14-67
	Хлеб ржаной	10							0-55
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		1	1-10
Итого за Завтрак			13	15	91	551	20		81-56
Итого за день			13	15	91	551	20		81-56