

Утверждаю :
и.о.директора  Темукужева Р.А.

Горячий завтрак МКОУ СОШ №1 с.п.Верхняя Балкария для 1-4 классов (7-11 лет) 2023-2024 г.

| 1 день (понедельник) | | | | | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|
| № Рец. | Наименование блюд | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (С) мг. |
| | | | Б | Ж | У | | |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 10,92 | 13,95 | 2,67 | 179,91 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,66 | 0,39 | 14,43 | 67,87 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 3,1 | 5,94 | 20,98 | 149,78 | |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,6 | |
| 33 | Салат из свеклы с изюмом и маслом | 60 | 0,93 | 3,66 | 8,11 | 69,1 | |
| | Аскорбиновая кислота за весь день | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 770 | 18,12 | 24,15 | 85,93 | 633,55 | 60 |
| 2 день (вторник) | | | | | | | |
| 323 | Биточки рубленные из птицы | 90 | 6,57 | 2,28 | 13,1 | 234,03 | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,67 | 8,98 | 25,07 | 207,78 | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 22,82 | 93,36 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,66 | 0,39 | 14,43 | 67,87 | |
| 338 | Фрукты(банан) | 150 | 1,35 | 0,3 | 31,5 | 134,1 | |
| | Аскорбиновая кислота за весь день | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 680 | 17,82 | 12,32 | 121,86 | 804,43 | |
| 3 день (среда) | | | | | | | |
| 244 | Плов из отварной говядины | 240 | 16,78 | 16,84 | 42,96 | 380,2 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | |
| 219 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 50/10 | 10,04 | 8,87 | 15,14 | 180,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,66 | 0,39 | 14,43 | 67,87 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | |
| | | | | | | | |
| | Аскорбиновая кислота за весь день | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 560 | 29,89 | 26,31 | 102,47 | 755,91 | |
| 4 день (четверг) | | | | | | | |
| 299 | Котлеты мясные (говядина) | 90 | 13,97 | 10,6 | 14,4 | 208,88 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,15 | 2,67 | 15,9 | 100,23 | |
| 203 | Макароны отварные | 150 | 3,77 | 4,46 | 21,8 | 142,42 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,39 | 14,43 | 67,87 | |
| 338 | Фрукты(яблоки свежие) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | |
| | | | | | | | |
| | Аскорбиновая кислота за весь день | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 590 | 24,36 | 18,73 | 91,27 | 631,09 | |
| 5 день (пятница) | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,16 | |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 11,24 | 10,89 | 3,24 | 155,93 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | |
| 21 | Салат из белокочанной капусты с морковью(терм.) | 60 | 0,87 | 3,04 | 5,4 | 52,44 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,66 | 0,39 | 14,43 | 67,87 | |
| | | | | | | | |
| | Аскорбиновая кислота за весь день | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 560 | 18,24 | 19,33 | 73,44 | 540,69 | |
| 6 день (Понедельник) | | | | | | | |
| 245 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 14,44 | 12,25 | 3,78 | 183,13 | |
| 303 | Каша пшенная вязкая | 150 | 4 | 5 | 24,55 | 159,2 | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 22,82 | 93,36 | |
| 338 | Фрукты(банан) | 150 | 1,35 | 0,3 | 31,5 | 134,1 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,66 | 0,39 | 14,43 | 67,87 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | |
| | | | | | | | |
| | Аскорбиновая кислота за весь день | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 690 | 23,02 | 18,31 | 112,02 | 704,95 | |
| 7 день (вторник) | | | | | | | |
| 322 | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 13,89 | 12,75 | 9,97 | 210,19 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | |
| 302 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,72 | 4,16 | 36,7 | 199,12 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,66 | 0,39 | 14,43 | 67,87 | |
| 33 | Салат из свеклы с изюмом и маслом | 60 | 0,93 | 3,66 | 8,11 | 69,1 | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота за весь день | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 560 | 21,61 | 21,17 | 99,15 | 673,57 | |
| 8 день (среда) | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,67 | 3,3 | 25,07 | 156,66 | |
| 304 | Тефтели из говядины с рисом | 90/50 | 7,83 | 5,67 | 5,22 | 103,23 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,66 | 0,39 | 14,43 | 67,87 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | |
| 219 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 50/10 | 10,04 | 8,87 | 15,14 | 180,55 | |
| | Аскарбиновая кислота за весь день | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 810 | 27,71 | 18,44 | 99,6 | 675,2 | |
| 9 день (четверг) | | | | | | | |
| 290 | Птица (филе) тушеная в сметанном соусе | 100 | 5,07 | 6,53 | 10,97 | 120,19 | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 22,82 | 93,36 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,66 | 0,39 | 14,43 | 67,87 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | |
| 338 | Фрукты(яблоки свежие) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | |
| 303 | Каша пшенная вязкая | 150 | 4 | 5 | 24,55 | 159,2 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 610 | 12,7 | 12,69 | 97,51 | 552,31 | |
| 10 день (пятница) | | | | | | | |
| 256 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 15,2 | 18,3 | 2,56 | 235,74 | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,16 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,15 | 2,67 | 15,9 | 100,23 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,66 | 0,39 | 14,43 | 67,87 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 67,29 | |
| 338 | Фрукты(банан) | 150 | 1,35 | 0,3 | 31,5 | 134,1 | |
| 42 | Салат из моркови с маслом | 60 | 0,74 | 4,7 | 6,96 | 73,1 | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 750 | 26,57 | 31,37 | 106,72 | 815,49 | |
| | | | | | | | |
| | итого за период | 660 | 22,04 | 20,28 | 98,99 | 678,72 | |

| |
|--|
| |
|--|