

МБОУ «Журавлихинская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Анищенко А.В.

**Циклическое меню для учащихся
1-4 классов
на 2023-2024 учебный год**

Понедельник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№303	Каша перловая с тефтелями п/ф	180	3,24	12,36	25,39	367,36
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
№н	Булочка с маком	70	10,05	1,5	21,36	15,02
Итого:		540	18,14	17,15	67,29	506,32

Вторник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№302	Карт. Пюре с мясом курицы	150	0,68	17,30	35,69	367,23
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Булочка сладкая	70	10,05	1,50	15,01	15,02
Итого:		510	15,73	19,44	68,13	474,75

Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№96	Рассольник ленинградский	160	10,56	13,06	35,26	356,23
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
№н	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
Итого:		550	15,67	16,52	67,21	532,17

Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№304 №229	Рис отварной, рыба тушеная в томате с овощами	160	4,12	13,79	43,65	465,37
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Круассан	100	10,05	1,5	15,01	15,02
Итого:		550	19,17	15,93	76,09	572,89

Пятница

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№101	Суп картофельный с крупой	190	2,14	15,36	47,35	385,69
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Булочка с повидлом	70	10,05	1,5	15,01	15,02
Итого:		550	17,19	17,50	79,79	493,21

Понедельник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№309	Макароны и котлета п/ф	160	7,69	11,23	23,69	269,35
№290	Сок персиковый	200	1	0	20,2	84,8
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
№н	Круассан	100	5,36	1,5	9,23	15,02
Итого:		550	18,70	15,98	73,63	492,01

Вторник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№302№290	Гречка отварная с мясом курицы	190	10,26	15,36	36,96	436,26
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№н	Булочка расстегай	70	3,97	1,5	15,01	15,02
Итого:		550	19,23	17,50	69,40	543,78

Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№82	Борщ с капустой и картофелем	180	5,69	11,36	36,59	415,63
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№н	Булочка с повидлом	70	5,36	1,5	15,01	15,02
№45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
Итого:		540	15,90	16,15	72,14	554,59

Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№291	Плов из птицы	190	8,36	17	30,59	356,23
№290	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№н	Булочка с изюмом	70	5,02	1,5	15,01	15,02
Итого:		550	19,18	19,10	83,20	547,45

Пятница

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№113	Суп-лапша с курицей	190	4,54	15,23	24,36	367,36
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
№71	Овощи свежие в нарезке	60	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№н	Булочка с маком	70	9,32	1,5	15,01	15,02
Итого:		550	19,14	17,33	82,45	572,14