

**МБОУ «Журавлихинская СОШ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ Анищенко А.В.

**Циклическое меню для учащихся  
5-11 классов  
на 2023-2024 учебный год**

### Понедельник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№303	Каша перловая с тефтелями п/ф	230	4,24	15,4	36,25	453,02
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№45	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,15	5,15	6,36	52,44
№н	Булочка с маком	70	10,05	1,5	21,36	15,02
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>19,44</b>	<b>22,29</b>	<b>79,10</b>	<b>591,98</b>

### Вторник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№302	Карт. Пюре с мясом курицы	250	3,56	17,30	55,69	467,23
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Овощи свежие в нарезке	100	1	0,4	2,3	21
№н	Булочка сладкая	70	10,05	1,50	15,01	15,02
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>18,61</b>	<b>19,44</b>	<b>88,13</b>	<b>574,75</b>

### Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№96	Рассольник ленинградский	250	15,56	17,06	55,26	386,23
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№45	Нарезка из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44
№н	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>20,67</b>	<b>20,52</b>	<b>87,21</b>	<b>562,17</b>

### Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№304 №229	Рис отварной, рыба тушеная в томате с овощами	250	6,12	16,79	53,65	465,37
№71	Овощи свежие в нарезке	100	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>21,17</b>	<b>18,93</b>	<b>86,09</b>	<b>572,89</b>

### Пятница

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№101	Суп картофельный с крупой	250	4,14	19,36	47,35	455,69
№71	Овощи свежие в нарезке	100	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>19,19</b>	<b>21,50</b>	<b>79,79</b>	<b>563,21</b>

### Понедельник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№309	Макароны и котлета п/ф	230	10,69	15,23	31,69	369,35
№290	Сок персиковый	200	1	0	20,2	84,8
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№45	Нарезка из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44
№н	Круассан	100	5,36	1,5	9,23	15,02
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>21,70</b>	<b>19,98</b>	<b>81,63</b>	<b>592,01</b>

### Вторник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№302№290	Гречка отварная с мясом курицы	230	10,26	18,36	56,96	456,26
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№71	Овощи свежие в нарезке	100	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№н	Булочка расстегай	70	3,97	1,5	15,01	15,02
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>19,23</b>	<b>20,5</b>	<b>89,40</b>	<b>563,78</b>

### Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	8,69	21,36	46,59	435,63
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	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	100	0,85	3,05	5,41	52,44
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>18,90</b>	<b>26,15</b>	<b>82,14</b>	<b>574,59</b>

### Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№291	Плов из птицы	250	9,36	17	30,59	376,23
№290	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
№71	Овощи свежие в нарезке	100	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№н	Булочка с изюмом	70	5,02	1,5	15,01	15,02
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>20,18</b>	<b>19,10</b>	<b>83,20</b>	<b>567,45</b>

**Пятница**

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№113	Суп-лапша с курицей	250	5,54	19,23	24,36	367,36
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
№71	Овощи свежие в нарезке	100	1	0,4	2,3	21
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№н	Булочка с маком	70	9,32	1,5	15,01	15,02
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>20,14</b>	<b>21,33</b>	<b>82,45</b>	<b>572,14</b>