

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор
МКОУ Бучальской СОШ
имени Героя Советского Союза
Ивана Павловича Потехина

И.Н.Буряк

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ с 12 лет и старше в МКОУ БУЧАЛЬСКОЙ СОШ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ИВАНА ПАВЛОВИЧА ПОТЕХИНА**

2022-2023 учебный год

Название меню: Циклическое меню (завтрак горячий) для детей 11-16 лет (1 вариант)

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	В1	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	мг	
Понедельник, 1 неделя							
горячий завтрак							
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	54-7з-2020
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	54-6г-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром
Итого 31,32	440	7,6	11,3	74,3	429	0,11	
Вторник, 1 неделя							
горячий завтрак							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	54-5з-2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	54-11г-2020
чай с сахаром	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром
Итого 31,32	440	6,3	9	48,6	301	0,21	
Среда, 1 неделя							
горячий завтрак							
огурец порц. В нарезку	60	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	54-16з-2020
каша гречневая рассыпчатая	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	54-4г-2020
Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	пром
	450	7,4	15,3	50,3	367,9	0,19	
Итого 31,32							
Четверг, 1 неделя							
горячий завтрак							

Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	0,1	54-12м-2020
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	54-32хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром
Итого 31,32	450	32,2	9,4	58,3	446,4	0,16	
Пятница, 1 неделя							
горячий завтрак							
Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	0,09	54-3м-2020
кофейный напиток с молоком	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	54-23гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром
Итого 31,32	470	22,7	18,9	45,6	442,5	0,16	
Суббота, 1 неделя							
горячий завтрак							
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	54-11г-2020
чай с сахаром и лимоном	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	пром
йогурт молочный	125						пром
Итого 31,32	515	6,7	5,9	51,2	284,5	0,2	
Понедельник, 2 неделя							
горячий завтрак							
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	54-8з-2020
макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	0,07	54-1г-2020
Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	54-2соус-2020
Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	54-34хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром
Итого 31,32	500	10,3	13,8	65,9	428	0,15	
Вторник, 2 неделя							
горячий завтрак							
томат порцион. В нарезке	60	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	54-3з-2020

Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	54-10г-2020
чай с сахаром и лимоном	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	54-2хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	пром
Итого 31,32	450	9,3	15	64,6	430,7	0,26	
Среда, 2 неделя							
горячий завтрак							
Салат из свежих овощей	75	1	3,4	5,7	57,1	0,01	54-11з-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	54-4г-2020
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром
Итого 31,32	455	11,5	10,2	61,9	385	0,28	
Четверг, 2 неделя							
горячий завтрак							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	54-5з-2020
Макароны отварные	55	5,62	0,62	34,9	167,7	0,07	54-1г-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром
Сок абрикосовый / в ассортименте/	200	1	0	25,4	105,6	0,04	пром
Итого 31,32	345	9,22	4,12	74	369,5	0,19	
Пятница, 2 неделя							
горячий завтрак							
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	54-2з-2020
Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,03	54-7г-2020
чай с сахаром и лимоном	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	54-13хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром
Итого 31,32	440	6,6	5,5	63,5	329,4	0,11	
Суббота, 2 неделя							
горячий завтрак							
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	54-10г-2020

