

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор  
МКОУ БУЧАЛЬСКОЙ СОШ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ИВАНА ПАВЛОВИЧА ПОТЕХИНА

И.И.Буряк

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 лет в МКОУ БУЧАЛЬСКОЙ СОШ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ИВАНА ПАВЛОВИЧА ПОТЕХИНА**

**2022-2023 учебный год**

Название меню: Циклическое меню (завтрак горячий) для детей 7-11 лет (1 вариант)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	В1	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	мг	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>горячий завтрак</b>							
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
Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	54-25м-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
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,3</b>	<b>16,5</b>	<b>78,3</b>	<b>542,7</b>	<b>0,15</b>	
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>горячий завтрак</b>							
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
Гуляш из грудки курин.	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	54-2м-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
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,6</b>	<b>23,9</b>	<b>52,1</b>	<b>581,1</b>	<b>0,26</b>	
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>горячий завтрак</b>							
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
Тефтели из курицы паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	0,05	54-8м-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
апельсин шт	100						

<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19,7</b>	<b>26</b>	<b>57,8</b>	<b>543,4</b>	<b>0,24</b>	
<b>Четверг, 1 неделя</b>							
<b>горячий завтрак</b>							
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	54-7з-2020
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
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>33,7</b>	<b>15,5</b>	<b>64,5</b>	<b>532,2</b>	<b>0,19</b>	
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
<b>горячий завтрак</b>							
Салат из моркови	100	1,6	0,3	21,5	94,6	0,05	54-17з-2020
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
печенье	30						пром
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>24,3</b>	<b>19,2</b>	<b>67,1</b>	<b>537,1</b>	<b>0,21</b>	
<b>Суббота, 1 неделя</b>							
<b>горячий завтрак</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	54-5з-2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	54-11г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	54-11р-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
<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>21,6</b>	<b>18,4</b>	<b>60,6</b>	<b>494,2</b>	<b>0,33</b>	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
<b>горячий завтрак</b>							
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	54-8з-2020
макаронные отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	0,07	54-1г-2020

Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	54-21м-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
<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>39,2</b>	<b>16</b>	<b>66,9</b>	<b>567,3</b>	<b>0,22</b>	
<b>Вторник, 2 неделя</b>							
<b>горячий завтрак</b>							
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
Котлета рыбная (минтай)	90	12,7	2,2	7,7	101,4	0,06	54-1р-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
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>22</b>	<b>17,2</b>	<b>72,3</b>	<b>532,1</b>	<b>0,32</b>	
<b>Среда, 2 неделя</b>							
<b>горячий завтрак</b>							
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
Тефтели куриные с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	0,04	54-21м-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
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>24,5</b>	<b>23,4</b>	<b>69,2</b>	<b>584,7</b>	<b>0,32</b>	
<b>Четверг, 2 неделя</b>							
<b>горячий завтрак</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	54-5з-2020
Макаронные отварные	55	5,62	0,62	34,9	167,7	0,07	54-1г-2020
Биточек из куриного мяса	90	26,4	26,4	16	407,3	0,11	54-10м-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
пряники порц шт	30						пром

