

«Согласовано»

Директор МКОУ Бучальской СОШ



И.Н.Буряк



Примерно цикличное (двухнедельное) меню питания

обучающихся школы с 7 до 11 лет

на 2023 – 2024 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

меню действующее с 01,09,2023

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	B1	№ рецептуры	цена блюда
	г	г	г	г	ккал	мг		
Понедельник, 1 неделя								
горячий завтрак								цена блюда
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	54-7з-2020	4,35
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	54-6г-2020	10,3
Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	54-25м-2020	47,39
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	54-1хн-2020	4,42
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром	2,53
Итого	530	20,3	16,5	78,3	542,7	0,15		68,99
Вторник, 1 неделя								
горячий завтрак								цена блюда
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	54-5з-2020	8,31
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	54-11г-2020	10,35
Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,3	10,2	14	210,9	0,05	54-31м-2020	38,1
чай с сахаром	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	54-2гн-2020	1,2
Печенье сладкое / пряник/ курабье/	30						пром	7,9
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром	1,9
Итого	560	21,6	19,2	62,6	511,9	0,26		67,76
Среда, 1 неделя								
горячий завтрак								цена блюда
огурец порц. В нарезку	60	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	54-16з-2020	8,85
каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,08	54-4г-2020	9,53
Тефтели из курицы паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	0,05	54-8м-2020	27,4
Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	54-1хн-2020	4,42
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	пром	2,53
Банан	160						пром	15,52
Итого	700	19,7	26	57,8	543,4	0,24		68,25

Пятница, 2 неделя									
горячий завтрак									цена блюда
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	54-2з-2020		6,75
Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,03	54-7г-2020		8,57
Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9	0,19	54-31м-2020		38,1
чай с сахаром и лимоном	220	0,6	0,3	7,3	31	0,01	54-13хн-2020		2,24
Апельсин /яблоко	100						пром		10,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром		1,9
Итого	670	22,3	16,7	69,7	505,9	0,3			68,36

Директор Бучальской СОШ

Буряк И.Н.

Повар школы

Евсеева О. Н.