

«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: Цикличное меню (завтрак горячий) для детей 7-11 лет (1 вариант)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

меню действующее с 09.01.2024г

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	В1	№ рецептуры	цена блюда
	г	г	г	г	ккал	мг		
<b>Понедельник, 1 неделя</b>								
<b>горячий завтрак</b>								цена блюда
Салат из белокочанной капусты с морк.	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	54-7з-2020	3,71
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	54-6г-2020	10,39
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	4,23
Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		53-19з-2020	6,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром	1,6
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20,38</b>	<b>23,75</b>	<b>78,43</b>	<b>608,8</b>	<b>0,15</b>		<b>74,02</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>								
<b>горячий завтрак</b>								цена блюда
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	54-5з-2020	13,67
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	54-11г-2020	9,5
Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,3	10,2	14	210,9	0,05	54-31м-2020	45,05
чай с сахаром	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	54-2гн-2020	0,94
Печенье сладкое / пряник/ курабье/	30						пром	3,45
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром	1,2
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>21,6</b>	<b>19,2</b>	<b>62,6</b>	<b>511,9</b>	<b>0,26</b>		<b>73,81</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>								
<b>горячий завтрак</b>								цена блюда
огурец порц. В нарезку	60	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	54-16з-2020	15,67
каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,08	54-4г-2020	9,45
Шницель из курицы	90	12,3	10,7	7,5	175,5	0,05	54-24м-2020	25
Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	54-1хн-2020	4,23
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	пром	1,6
яблоко/мандарин	160						пром	17,8
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>19,7</b>	<b>26</b>	<b>57,8</b>	<b>543,4</b>	<b>0,24</b>		<b>73,75</b>







Пятница, 2 неделя								
<b>горячий завтрак</b>								цена блюда
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	54-2з-2020	21,6
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	54-11г-2020	9,5
Печень гов. По-строгановски	80	13,39	12,69	5,33	189,2	0,19	54-18м-2020	32,37
чай с сахаром и лимоном	220	0,6	0,3	7,3	31	0,01	54-13хн-2020	2,66
яблоко	100						пром	9,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	пром	1,2
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19,59</b>	<b>18,79</b>	<b>45,83</b>	<b>426,8</b>	<b>0,39</b>		<b>76,63</b>

Директор Бучальской СОШ

Буряк И.Н.

Повар школы

Евсеева О. Н.

