

УТВЕРЖДЕНО
Директор БОУ "Журавлевская СОШ"
Наталья Петровна Быкова,
приказ № 1
от « 09 » января 2024 г

**Цикличное двенадцатидневное меню, основная школа
(12-15лет)на 2023-2024 учебный год от 09.01.2024года**

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№рецеп- туры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя1Понедельник					
	Завтрак					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7.2	3.3	23.3	151.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	11.2	3.7	54.3	295.3
	Итого за день	550	11.2	3.7	54.3	295.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-25хн	Кисель из концентрата с витамином «С»	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	44.7	12.5	88.4	645.9
	Итого за день	550	44.7	12.5	88.4	645.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-12с	Суп с рыбными консервами	300	11.9	5.7	18.6	173.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	15.9	6.1	49.6	317.5
	Итого за день	550	15.9	6.1	49.6	317.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Тефтели"Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	580	24.7	17.7	98	649.7
	Итого за день	580	24.7	17.7	98	649.7
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-25с	Суп гороховый	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-10гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	13.8	4.7	53.8	312.5
	Итого за день	550	13.8	4.7	53.8	312.5
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	250	10.6	10.8	59.2	376.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
ром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за завтрак	600	19.5	15.1	106.1	638.4
	Итого за день	600	19.5	15.1	106.1	638.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7.2	3.3	23.3	151.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	11.2	3.7	54.3	295.3
	Итого за день	550	11.2	3.7	54.3	295.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-25хн	Кисель из концентрата с витамином «С»	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	44.7	12.5	88.4	645.9
	Итого за день	550	44.7	12.5	88.4	645.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-12с	Суп с рыбными консервами	300	11.9	5.7	18.6	173.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	15.9	6.1	49.6	317.5
	Итого за день	550	15.9	6.1	49.6	317.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
П/Ф	Котлеты "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	580	21.7	18.2	80.7	573.1
	Итого за день	580	21.7	18.2	80.7	573.1
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
54-25с	Суп гороховый	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	13.8	4.6	53.4	310.4
	Итого за день	550	13.8	4.6	53.4	310.4
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	600	19.1	15.9	95.2	599.8
	Итого за день	600	19.1	15.9	95.2	599.8