

УТВЕРЖДЕНО
Директор БОУ "Журавлевская СОШ"
Наталья Петровна Быкова,
приказ № 4
от « 22 » января 2024 г

**Циклическое двенадцатидневное меню - начальные классы (7-11 лет) на 2023-2024
учебный год от 09.01.2024 года**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика
питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
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.	Яблоко	226	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	726	11.5	19.2	74	514.5
	Итого за день	726	11.5	19.2	74	514.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-25хн	Кисель из концентрата с витамином «С»	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Яблоко	167	0.7	0.7	16.9	76.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	667	38.6	11.2	97	643.7
	Итого за день	667	38.6	11.2	97	643.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
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
Пром.	Мандарин	123	4.3	2.7	3	53.4
	Итого за Завтрак	643	18	18.1	49.8	434.5
	Итого за день	643	18	18.1	49.8	434.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Котлеты «Домашние»	100	12.3	10	7.2	167.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	100	1.3	0.3	11.4	53.3

	Итого за Завтрак	724	25.9	18	109.4	702.8
	Итого за день	724	25.9	18	109.4	702.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.3	6.8	0	82.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	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
Пром.	Апельсин	144	4.3	2.7	3	53.4
	Итого за Завтрак	613	22	19.2	54.4	479.2
	Итого за день	613	22	19.2	54.4	479.2
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	250	10.6	10.8	59.2	376.4
54-22гн	Какао с молоком	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	125	1.4	0.3	12.5	58.2
	Итого за Завтрак	645	19.5	29.4	118.9	817.4
	Итого за день	645	19.5	29.4	118.9	817.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
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.	Яблоко	226	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	726	11.5	19.2	74	514.5
	Итого за день	726	11.5	19.2	74	514.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-25хн	Кисель из концентрата с витамином «С»	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Яблоко	167	0.7	0.7	16.9	76.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	667	38.6	11.2	97	643.7
	Итого за день	667	38.6	11.2	97	643.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
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
Пром.	Мандарин	123	4.3	2.7	3	53.4
	Итого за Завтрак	643	18	18.1	49.8	434.5
	Итого за день	643	18	18.1	49.8	434.5
	Неделя 1 Четверг					

	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Котлеты «Домашние»	100	12.3	10	7.2	167.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	100	1.3	0.3	11.4	53.3
	Итого за Завтрак	724	25.9	18	109.4	702.8
	Итого за день	724	25.9	18	109.4	702.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.3	6.8	0	82.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	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
Пром.	Апельсин	144	4.3	2.7	3	53.4
	Итого за Завтрак	613	22	19.2	54.4	479.2
	Итого за день	613	22	19.2	54.4	479.2
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая	250	10.6	10.8	59.2	376.4
54-22гн	Какао с молоком	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	125	1.4	0.3	12.5	58.2
	Итого за Завтрак	645	19.5	29.4	118.9	817.4
	Итого за день	645	19.5	29.4	118.9	817.4