

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Журавлихинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Журавлихинская СОШ»

**Циклическое десятидневное меню
(завтрак)
на 2022-2023 учебный год
(5-11классы)**

Понедельник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,01	87,4
№309	Макароны отварные	250	20,16	21,5	133,09	372,7
№6969	Тефтели п/ф	100	0,5	5,65	11,71	120
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		710	26,08	32,47	168,94	651,60

Вторник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 71	Огурцы свежие в нарезке	100	1	0,4	2,3	21
№302	Гречка отварная	200	0,68	115,4	1,11	256,90
№7060	Куриная голень жареная	120	26,2	13,8	0,2	206,82
№389	Сок яблочный	200	1	0	19	70
№н	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,2	15,1	70,4
Итого:		680	31,88	129,8	37,71	625,12

Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№ 71	Огурцы свежие в нарезке	100	1	0,4	2,3	42
№ 291	Плов из птицы	250	35,25	23,6	49,57	496,00
№389	Сок абрикосовый	200	1	0	19	70

№п/п	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		610	41,05	24,2	85,97	678,40

Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№45	Нарезка из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	536,90
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№п/п	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		610	5,6	3,34	25,84	660,84

Пятница

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№45	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,01	87,4
№114	Суп-лапша с курицей	300	4,54	12,76	23,40	389,74
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	13,3	73,25
№п/п	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		660	10,06	18,04	60,81	620,79

Понедельник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 71	Огурцы свежие в нарезке	100	1	0,4	2,3	42
№ 291	Плов из птицы	250	35,25	23,6	49,57	496,00

№389	Сок абрикосовый	200	1	0	19	70
№н	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		610	41,05	24,20	85,97	678,40

Вторник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44
№109	Картофельное пюре	200	2,64	4,73	19,89	403,50
№6969	Тефтели п/ф	100	0,5	5,65	11,71	120
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		660	7,99	13,67	52,14	647,44

Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	536,90
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		610	5,6	3,34	25,84	660,84

Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,01	87,4

№114	Суп-лапша с курицей	300	4,54	12,76	23,40	389,74
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	13,3	73,25
№н	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		660	10,06	18,04	60,81	620,79

Пятница

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	9,01	87,4
№114	Суп-лапша с курицей	300	4,54	12,76	23,40	389,74
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	13,3	73,25
№н	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		660	10,06	18,04	60,81	620,79