

МБОУ «Журавлихинская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор: Анищенко А.В.

**Циклическое меню для учащихся
5-9 классов
на 2024-2025 учебный год**

Понедельник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
п/ф	Котлета п/ф	110	7,37	9,9	1,96	153,14
№32	Каша пшеничная	190	7,82	12,17	72,09	397,35
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
Итого:		640	20,86	22,98	93,01	656,99

Вторник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№96	Рассольник ленинградский	250	15,47	20,88	71,344	537,30
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
Итого:		590	21,14	21,79	90,30	643,80

Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№290	Мясо птицы тушёное	120	9,01	13,07	25,68	227,24
№312	Картофельное пюре	200	7,36	8,83	27,56	280,03
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	20,37	67,23
Итого:		660	22,32	22,77	92,54	679,90

Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	14,62	20,87	49,37	451,77
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
№	Сок персиковый	200	1	0	20,2	74,8
Итого:		590	21,09	21,74	88,50	631,97

Пятница

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№291	Плов из мяса птицы	250	15,36	18,97	66,30	496,36
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
Итого:		590	21,03	19,88	85,26	602,86

Понедельник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
п/ф	Тефтели п/ф	100	13,34	11,02	27,84	195,91
№302	Гречка отварная	180	1,91	11,06	28,27	303,26
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
№	Сок персиковый	200	1	0	20,2	74,8
Итого:		620	21,72	22,95	95,24	679,37

Вторник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№259	Жаркое по-домашнему	250	16,82	22,09	75,36	567,33
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
Итого:		590	22,49	23	94,32	673,83

Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
п/ф	Котлета рыбная п/ф	100	8,37	9,05	13,20	236,47
№304	Рис отварной	180	7,02	11,69	60	286,49
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
Итого:		620	21,06	21,65	92,16	629,46

Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№101	Суп картофельный с крупой	250	15,16	20,39	49,92	462,70
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	20,37	67,23
Итого:		590	21,11	21,26	89,22	635,33

Пятница

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№246	Гуляш из мяса птицы	120	7,57	11,73	25,07	197,36
№171	Каша ячневая	180	7,88	10,27	30,77	302,09
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
№	Сок персиковый	200	1	0	20,2	74,8
Итого:		640	21,92	22,87	94,97	679,65