

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
"Чуноярская средняя школа № 13"

УТВЕРЖДАЮ директор  
МКОУ "Чуноярская средняя  
школа № 13" Г.Г.  
Евlampьева



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ**

	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
1 ДЕНЬ	54-21к-2020	каша рисовая/пшеничная	200	2,5	0,4	25	113
	54-23гн-2020	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	пром	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	пром	булочка	50	4,24	2,9	39,2	199,8
			<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>15,04</b>	<b>8</b>	<b>111,9</b>

	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
2 ДЕНЬ	54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	10,9	9,3	47,9	238,9
	54-1м-2020	бефстроганов из куринной груд	120	18	18,8	2,9	210
	54-22хн-2020	кисель	200	0,2	0	13	52,9
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	пром	снежок	200	6,8	5	21,6	153
			<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>33,1</b>	<b>28,8</b>	<b>87,6</b>

	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
3 ДЕНЬ	54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	8,4	5,8	20,4	166,4
	54-6хн-2020	компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	пром	апельсин	200	2,3	0	33,6	143,4
	пром	булочка	50	4,24	2,9	39,2	199,8
			<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>19,24</b>	<b>9,5</b>	<b>127,3</b>

	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
4 ДЕНЬ	54-6г-2020	рис отварной	150	4,8	7,2	48,6	278,3
	54-10р-2020	рыба тушеная в томате с овоща	100	13,1	7,9	7	127,3
	54-4гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	пром	коржик	50	2,7	4,4	24,9	150
			<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>24,8</b>	<b>20,3</b>	<b>110,9</b>

--	--	--	--	--	--	--	--

5 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-9г-2020	рагу из овощей с тушенкой	200	19,8	21,2	14	379,9
	54-1хн-2020	компот из смеси свежих фруктов	200	0,6	0,0	19,8	81
	пром	яблоко	200	0,5	0,5	12,7	57,7
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
		<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>21,7</b>	<b>46,5</b>	<b>636</b>
6 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-7с-2020	суп куриный с домашней лапшой	200	6,5	3,5	23,2	149,5
	пром	ватрушка творожная	100	10	18,9	24,3	311,7
	54-22гн-2020	какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
		<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>25,6</b>	<b>27,2</b>	<b>81,8</b>	<b>765,7</b>

7 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-11г-2020	картофельное пюре	150	4,1	8,1	26,4	194,4
	54-18м-2020	печень говяжья по строгановски	100	16,7	17,5	6,6	250,6
	пром	огурец /помидор консервирован	100	0,5	0	1,6	8,4
	54-2хн-2020	компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>26,3</b>	<b>26,4</b>	<b>74</b>	<b>637,7</b>	

8 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-11м-2020	плов из говядины	200	19,1	19,3	48,2	443
	пром	морская капуста	60	0	10	0	122
	54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>23,4</b>	<b>30</b>	<b>78,7</b>	<b>710,3</b>	

9 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-2с-2020	борщ/щи с капустой и картофелем со сметаной	200	5,87	7,6	12,8	142,8
	54-13хн-2020	чай с шиповником и сахаром	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	54-6о-2020	яйцо куриное отварное	60	4,8	4	0,3	56,6
		<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>25,6</b>	<b>27,2</b>	<b>81,8</b>	<b>677,7</b>

10 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-1г-2020	макаронь отварные	150	7,1	7,4	43,7	269,3
	54-4м-2020	котлеты из говядины	100	15,7	14,8	13,2	276,2
	54-2гн-2020	чай и сахаром	200	0,2	0,1	6,5	26,8
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	пром	икра кабачковая	50	1,6	1,4	4,4	36,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>28,6</b>	<b>24,4</b>	<b>91,6</b>	<b>726,2</b>	