

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Чуноярская средняя школа № 13"

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



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ**

	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
1 ДЕНЬ	54-21к-2020	каша рисовая/пшеничная молочная жидкая	250	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	200	0,5	0,5	12,7	57,7
	пром	булочка	50	4,24	2,9	39,2	199,8
		ИТОГО		760	15,04	8	111,9
2 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	238,9
	54-1м-2020	бефстроганов из куриной гру	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
	ИТОГО		580	33,1	28,8	87,6	772,2
3 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-8с-2020	суп картофельный с горохом	250	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
	ИТОГО		760	19,24	9,5	127,3	669,8

	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
4 ДЕНЬ	54-6г-2020	рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
	54-10р-2020	рыба тушеная в томате с овощ	100	13,1	7,9	7	127,3
	54-4гн-2020	чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	пром	коржик	50	2,7	4,4	24,9	150
		ИТОГО		610	26,2	21,6	112,9

	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-9г-2020	рагу из овощей с тушенкой	200	19,8	21,2	14	379,9

5 ДЕНЬ	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
		ИТОГО	600	20,9	21,7	46,5	636

6 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-7с-2020	суп куриный с домашней лапш	250	6,5	3,5	23,2	149,5
	пром	ватрушка творожная	75	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
	ИТОГО	600	25,6	27,2	81,8	765,7	

7 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	54-18м-2020	печень говяжья по строгановск	100	16,7	17,5	6,6	250,6
	пром	огурец /помидор консервирова	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
		ИТОГО	660	26,3	26,4	74	637,7

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	100	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
	ИТОГО	560	23,4	30	78,7	710,3	

9 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-2с-2020	борщ/щи с капустой и картофелем со сметаной	250	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
	ИТОГО	570	25,6	27,2	81,8	677,7	

10 ДЕНЬ	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	54-1г-2020	макароны отварные	200	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
	ИТОГО	610	28,6	24,4	91,6	726,2	