
Утверждаю:

Директор МБОУ "Хохловская СШ"

А.А. Щукин

" 31.12.2023 " 2023-2024 гг.

Примерное двухнедельное цикличное меню
завтраки для обучающихся 1-4 классов

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6	Столбец7
	Организация: МБОУ "Хохловская СШ"					
	Название меню: Завтрак №1 для 1-4 классов					
	Возрастная категория: от 7 до 11 лет					
	Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м	плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	550	35,4	19,6	75,3	619,3
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
54-4м	Котлета из фарша говядины	100	15,8	18,08	13,26	255,6
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	690	35,3	33,98	101,26	828,5

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6	Столбец7
	Организация: МБОУ"Хохловская СШ"					
	Название меню: Завтрак №1 для 1-4 классов					
	Возрастная категория: от 7 до 11 лет					
	Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	670	19,9	16,7	99	625,7
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	5,02	7,67	39,7	241,14
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,06	2,65	8,57	114,31
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Йогурт 2.5% м.д.ж.	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Итого за Завтрак	700	31,68	25,82	88,27	704,95
Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6	Столбец7

	Организация: МБОУ "Хохловская СШ"					
	Название меню: Завтрак №1 для 1-4 классов					
	Возрастная категория: от 7 до 11 лет					
	Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3о	Омлет с морковью	200	14,8	20,2	6,9	268,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	550	20,3	29,1	42,8	514
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
291	Макароны отварные	200	7,36	5,06	45,42	256,65
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	750	27,76	19,46	118,02	758,75