

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БОГУЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3**

Тел.: 8 (39162) 21946

663430, Красноярский край, Богучанский район, с. Богучаны, ул. Октябрьская, д. 117

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 289 от 24.08.2023

Директор школы

Л.В. Борисова



**Циклическое меню  
на 2023 – 2024 учебный год  
МКОУ БСШ № 3  
11 - 16 лет**

10	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	1.Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,75	54-1з-2020 54-9к-2020 54-22гн-2020 ГП ГП
	2.Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,2	42,88	349,88	
	3.Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	
	4.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99		77,7	
	5.Сок	200			24,00	96,00	
Итого за завтрак		695	19,95	22,4	100,98	693,23	
Обед	1.Щи со свежей капустой+сметана	250	28,87	35,12	35,75	576,25	54-1с-2020 54-9м-2020 54-2гн-2020 ГП ГП
	2.Жаркое по домашнему	250	25,12	23,37	21,5	397,5	
	3.Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	
	4.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	5.Помидор соленый	40	0,32	0,04	0,8	44	
Итого за обед		770	56,88	58,83	79,04	1115,05	
Итого за день		1465	76,83	81,23	180,02	1808,28	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1.Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	54-11г-2020 54-25м-2020 ГП 54-1хн-2020 ГП
	2..Курица тушеная с морковью	100	17,62	7,12	5,5	158	
	3..Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,2	66	
	4..Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	
	5.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99		77,7	
Итого за завтрак		590	25,26	14,41	67,39	561,37	
Обед	1.Суп рыбный+сметана	250	49,38	24	77,75	722,87	54-12с-2020 54-5г-2020
	2.Перловка отварная	200	5,86	7,86	40,66	257,2	

	3.Шницель из говядины	100	17,12	16,37	15,5	276,62	54-7м-2020
	4. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ГП
	5.Соус красный	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус-2020
	6.Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн-2020
Итого за обед		830	76,88	49,73	172,65	1443,59	
Итого за день		1420	126.26	61.14	240.04	2004.96	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1.Гуляш из говядины	100	16,87	16,37	4	232	54-2м-2020
	2.Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4	54-1г-2020
	3.Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн-2020
	4.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99		77.7	ГП
Итого за завтрак		530	26.47	23.4	66.03	581.4	
Обед	1.Борщ со свежей капустой+смет.	250	29,37	35,37	63,25	689,75	54-2с-2020
	2.Гречка отварная	200	10.93	9.2	47.86	318.53	54-4г-2020
	3.Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн-2020
	4.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ГП
	5.Котлета из курицы	100	18	4	12.62	158	54-23м-2020
	6..Соус красный	50	1.65	1.2	1.45	35.4	54-3соус-2020
Итого за обед		830	62.52	50.07	146.17	1298.98	
Итого за день		1360	88.99	73.47	212.2	1880.38	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1.Рис отварной	200	4,93	6,4	26,4	185,86	54-11г-2020
	2.Котлета рыбная с минтая	100	14.2	2.6	8.6	114.2	54-3р-2020
	3. Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	54-20з-2020
	4.Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн-2020
	5.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99		77.7	ГП

Итого за завтрак		590	23,33	9,6	57	410,26	
Обед	1.Суп гороховый	250/25	41,75	28,75	101,75	832,12	54-8с-2020
	2.Капуста тушеная с курицей	250	21	10,25	13	228,62	54-27м-2020
	3.Кисель смородиновый	200	0,2	0,1	12,3	50,50	54-23хн-2020
	4. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ГП
Итого за обед		755	65,32	39,4	141,54	1181,74	
Итого за день		1335	90,85	65,03	206,14	1773,97	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1.Пюре картофельное	200	4,26	6,93	26,4	185,86	54-11г-2020
	2.Котлета из говядины	100	17,2	17	15,25	282,87	54-4м-2020
	3.Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн-2020
	4.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99		77,7	ГП
	5.Кукуруза сладкая	60	1,2	0,2	6,1	35,4	54-21з-2020
Итого за завтрак		530	26,47	23,4	66,03	581,4	
Обед	1.Суп с клецками	250	28,87	20,5	71,25	584,62	54-6с-2020
	2.Запеканка картоф-ая с печенью	250	28,62	13,75	40,12	400	54-17м-2020
	3.Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн-2020
	4.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ГП
Итого за обед		805	51,69	33,7	159,7	1136,62	
Итого за день		1335	78,16	57,1	225,73	1717,6	
<b>День 6</b>							
Завтрак	1.Каша вязкая молочная пшенная	250	8,62	11	52,87	344,62	54-5к-2020
	2.Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	3.Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
	4.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99		77,7	ГП

	5.Йогурт	100	7.33	3.0	12.29	49	ГП
Итого за завтрак		520	19,42	18,4	76,27	547,42	
Обед	1.Суп с макаронными изделиями	250\25	32,25	17,37	115,62	747,5	54-7с-2020
	2.Запеканка картоф-ая с говядиной	250	29,5	29	33	510,87	54-26м-2020
	3.Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2ГН-2020
	6.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ГП
Итого за обед		815	65,92	52,77	175,81	1441,37	
Итого за день		1335	85,34	71,17	252,08	1988,79	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1.Гречка отварная	200	10.93	9.2	47.86	318.53	54-4г-2020
	2.Биточки из курицы	100	18	4	12.62	158	54-23м-2020
	3.Соус красный	50	1.65	1.2	4.45	35.4	54-3соус-2020
	4.Компот из сухофруктов	200	0.5		19.8	81	54-1хн-2020
	5.Хлеб ржаной	30	2.55	0.99		77.7	ГП
Итого за завтрак		540	22,12	24,27	76,45	613,17	
Обед	1.Суп овощной	250	8,87	23,25	50,5	445	54-17с-2020
	2.Рагу из курицы	250	26.12	8.75	22	271.75	54-22м-2020
	3.Чай с сахаром	200	0.2		6.5	26.8	54-2ГН-2020
	4.Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	ГП
Итого за обед		865	42,32	37,95	149,72	1101,43	
Итого за день		1405	64,44	62,22	226,17	1721,6	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1.Плов из отварной говядины	250	19.12	18.37	48.25	435.37	54-11м-2020
	2.Икра кабачковая	60	0.96	3.78	4.44	54.48	ГП
	3.Кисель	200	0.2	0.1	12.3	50.5	54-23хн-2020
	4.Хлеб ржаной	30	2.55	0.99		77.7	ГП

Итого за завтрак		580	27,28	30,43	54,85	605,11	
Обед	1.Рассольник ленинградский	250	29,62	36,25	85,12	784,5	54-3с-2020
	2.Капуста тушеная с говядиной	250	27,62	27,37	16,5	424,25	54-10м-2020
	3.Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн-2020
	4.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ГП
Итого за обед		865	58,26	60,65	169,99	1456,36	
Итого за день		1445	85,54	91,08	224,84	2061,47	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1.Биточки из говядины	100	17,12	16,37	15,5	276,62	54-6м-2020
	2.Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	261,44	54-1г-2020
	3.Соус красный	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус-2020
	4.Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн-2020
	5.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99		77,7	ГП
Итого за завтрак		480	30,02	27,87	34,8	511,25	
Обед	1.Суп с мясными фрикадельками	250/30	54	27	87	806,25	54-5с-2020
	2.Рис отварной	200	4,93	6,4	48,66	271,33	54-6г-2020
	3.Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	15,75	6,62	236,5	54-18м-2020
	4.Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн-2020
	5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	ГП
Итого за обед		810	78,55	49,45	176,57	1465,58	
Итого за день		1290	108,57	77,32	211,37	1976,83	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1.Пюре картофельное	100	2,13	3,5	13,2	92,9	54-11г-2020
	2.Капуста свежая тушеная	100	2,46	2,92	9,72	75,66	54-8г-2020
	3.Котлета куриная	100	18	4	12,62	158	54-23м-2020

	4.Чай с сахаром	200	0.2		6.5	26.8	54-2гн-2020 ГП
	5.Хлеб ржаной	30	2.55	0.99		77.7	
<b>Итого за завтрак</b>		490	28,72	16,45	40.6	425,95	
<b>Обед</b>	1.Свекольник+сметана	250	11,25	26,75	66,62	551,87	54-18с-2020
	2.Бефстроганов из говядины	100	14,87	15,5	2,25	209,25	54-1м-2020
	3.Перловка отварная	200	5,86	7,86	40,66	257,2	54-5г-2020
	4.Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн-2020
	5.Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70,5	ГП
	6.						
<b>Итого за обед</b>		815	34,65	50,41	130,72	1116,72	
<b>Итого за день</b>		1305	63,37	66,86	171,32	1542,67	
<b>Итого среднее значение за период</b>		1351	83,85	70,52	208,5	1821,4	