

**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

6 - 10 лет

10	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
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	200	8,6	11,3	34,3	272,9	
	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	0	0	24,00	96,00	
Итого за завтрак		645	18.15	20.98	80.6	633.75	
Обед	1.Щи со свежей капустой+сметана	200	23,1	28,1	28,6	461	54-1с-2020 54-9м-2020 ГП 54-2гн-2020 ГП
	2.Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	31,8	
	3. Помидор соленый	40	0,32	0,04	0,8	44	
	4.Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	
	5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед		670	46.09	47.14	67.59	634.1	
Итого за день		1315	64.24	68.12	148.19	1267.85	
День 2							
Завтрак	1.Курица тушеная с морковью	80	14.1	5.7	4.4	126.4	54-25м-2020 54-11г-2020 ГП 54-1хн-2020 ГП
	2..Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	
	3.Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,8	44	
	4.Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	
	5.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99		77,7	
Итого за завтрак		500	20.49	11.24	59.29	461.3	
Обед	1.Суп рыбный+сметана	200/25/10	39,5	19,2	62,2	578,3	54-12с-2020 54-5г-2020 54-7м-2020 ГП 54-3соус-2020 54-1хн-2020
	2.Перловка отварная	150	4,4	5,9	30,5	192,9	
	3.Шницель из говядины	80	13,7	13,1	12,4	221,3	
	4. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	5.Соус красный	50	1,65	1,2	4,45	35,4	
	6.Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	
Итого за обед		745	62,12	39,7	143,84	1179,4	
Итого за день		1245	85,21	58,74	183,03	1639,8	

День 3							
Завтрак	1. Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020 54-1г-2020 54-2гн-2020 ГП
	2. Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	
	3. Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	
	4. Хлеб ржаной	30	2,55	0,99		77,7	
Итого за завтрак		460	21,47	18,3	56,99	479,7	
Обед	1. Борщ со свежей капустой+сметана	200	23,5	28,3	50,6	689,75	54-2с-2020 54-4г-2020 54-2гн-2020 ГП 54-5м-2020 54-3соус-2020
	2. Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	
	3. Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	
	4. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	5. Котлета куриная	80	14,4	3,2	10,1	126,4	
	6. Соус красный	50	1,65	1,2	1,45	35,4	
Итого за обед		710	68,19	39,9	119,04	1187,75	
Итого за день		1170	89,66	58,2	176,03	1667,45	
День 4							
Завтрак	1. Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020 54-3р-2020 54-20з-2020 54-3гн-2020 ГП
	2. Котлета рыбная с минтая	80	11,36	2,08	6,88	91,36	
	3. Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	
	5. Хлеб ржаной	30	2,55	0,99		77,7	
Итого за завтрак		520	19,43	7,28	68,07	415,36	
Обед	1. Суп гороховый	200/25	33,4	23	81,4	665,7	54-8с-2020 54-27м-2020 54-23хн-2020 ГП
	2. Капуста тушеная с курицей	200	16,8	8,2	10,4	182,9	
	3. Кисель смородиновый	200	0,2	0,1	12,3	50,50	
	4. Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед		655	52,77	31,6	118,59	969,6	
Итого за день		1165	73,99	51,9	176,23	1469,1	
День 5							
Завтрак	1. Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020 54-4м-2020
	2. Котлета из говядины	80	13,7	13,6	12,2	226,3	

	3. Чай с лимоном и сахаром	200	0,3					
	4. Хлеб ржаной	30	2,55		0,99	6,7	27,9	54-3гн-2020
	5. Кукуруза сладкая	60	1,2		0,2	6,1	77,7	ГП
Итого за завтрак		510	20,77		19,3	59,29	35,4	54-21з-2020
Обед	1. Суп с клецками	200/25	23,1		16,4	57	467,7	
	2. Запеканка картофельная с печенью	200	22,9		11	32,1	320	54-6с-2020
	4. Компот из сухофруктов	200	0,5			19,8	81	54-17м-2020
	5. Хлеб пшеничный	30	2,37		0,3	14,49	70,5	54-1хн-2020
Итого за обед		735	58,47		32,9	127,79	1042,2	ГП
Итого за день		1195	60,29		44	190,83	1543,35	
День 6								
Завтрак	1. Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,9		8,8	42,3	275,7	
	2. Яйцо отварное	40	4,8		4	0,3	56,6	54-5к-2020
	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,8		2,9	11,3	86	54-6о-2020
	4. Хлеб ржаной	30	2,55		0,99		77,7	54-23гн-2020
	5. Йогурт	100	7,33		3,0	12,29	49,0	ГП
Итого за завтрак		570	25,2		19,0	80,68	537,8	ГП
Обед	1. Суп с макаронными изделиями	200/25	25,8		13,9	92,5	598	
	2. Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6		23,2	26,4	408,7	54-7с-2020
	3. Чай с сахаром	200	0,2			6,5	26,8	54-26м-2020
	4. Хлеб пшеничный	30	2,37		0,3	14,49	70,5	54-2гн-2020
Итого за обед		655	51,97		37,4	143,49	1104	ГП
Итого за день		1225	77,17		56,4	224,17	1641,8	
День 7								
Завтрак	2. Биточек куриный	80	14,4		3,2	10,1	126,4	
	3. Гречка отварная	150	8,2		6,9	35,9	238,9	54-23м-2020
	4. Соус красный	50	1,65		1,2	4,45	35,4	54-4г-2020
	5. Компот из сухофруктов	200	0,5			19,8	81	54-3соус-2020
	6. Хлеб ржаной	30	2,55		0,99		77,7	54-1хн-2020
Итого за завтрак		510	18,88		8,78	52,32	552,2	ГП

Обед	1.Суп овощной 2.Рагу из курицы 3.Чай с сахаром 4.Хлеб пшеничный	200 200 200 30	7,1 20,9 0,2 2,37	18,6 7 0,3 30,2	40,4 17,6 6,5 14,49	356 217,4 26,8 70,5	54-17с-2020 54-22м-2020 54-2гн-2020 ГП
Итого за обед		745	34,22		125,14	908,2	
Итого за день		1235	52,69	50,6	194,63	1444,6	
День 8							
Завтрак	1.Плов из отварной говядины 2.Икра кабачковая	200 60	15,3 0,96	14,7 3,78	38,6 4,44	348,3 54,48	54-11м-2020 ГП
Итого за завтрак	3.Кисель 4.Хлеб ржаной	200 30 490	0,2 2,37 18,83	0,1 0,3 18,88	12,3 14,49 69,83	50,5 70,5 523,78	54-23хн-2020 ГП
Обед	1.Рассольник ленинградский+сметана 2.Капуста свежая тушеная с говядиной 3.Чай с сахаром 4.Хлеб пшеничный	200 200 200 30	23,7 22,1 0,2 2,37	29 21,9 0,3 0,3	68,1 13,2 6,5 14,49	627,6 339,4 26,8 70,5	54-3с-2020 54-10м-2020 54-2гн-2020 ГП
Итого за обед		630	48,37	51,2	102,29	1064,3	
Итого за день		1255	69,74	72,8	188,78	1689,3	
День 9							
Завтрак	2.Биточки из говядины 3.Макароны отварные 4.Соус красный 5.Чай с лимоном и сахаром 6.Хлеб ржаной	80 150 50 200 30	13,7 5,4 1,65 0,3 2,55	13,1 4,9 1,2 0,99	12,4 32,8 4,45 6,7	221,3 196,8 35,4 27,9 77,7	54-6м-2020 54-1г-2020 54-3соус-2020 54-3гн-2020 ГП
Итого за завтрак		450	24,97	22,2	47,49	490,9	
Обед	1.Суп с мясными фрикадельками 2.Рис отварной 3.Печень говяжья по-строгановски 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб пшеничный	200/30 150 80 200 30	43,2 3,7 13,4 0,5 2,37	21,6 4,8 12,6 0,3	69,6 36,5 5,3 19,8 14,49	645 203,5 189,2 81 70,5	54-5с-2020 54-6г-2020 54-18м-2020 54-1хн-2020 ГП

Итого за обед		690	63,17	39,3	145,69	1189,2	
Итого за день		1150	87,84	61,5	179,88	1625,9	
День 10							
Завтрак	1.Пюре картофельное	100	2.13	3.5	13.2	92.9	
	2.Капуста свежая тушеная	50	1.23	1.46	4.86	37.83	54-11г-2020
	3.Котлета куриная	80	14.4	3.2	10.1	126.4	54-8г-2020
	4..Соус красный	50	1.65	1.2	4.45	35.4	54-5м-2020
	5.Чай с сахаром	200	0.2		6.5	26.8	54-3соус-2020
	6.Хлеб ржаной	30	2.55	0.99		77.7	54-2гн-2020
Итого за завтрак		510	21.98	9.66	68.09	389.83	ГП
Обед	1.Свекольник+сметана	200/25\10	9	21,4	53,3	441,5	
	2.Бефстроганов из отварной говядины	80	11,9	12,4	1,8	167,4	54-18с-2020
	3.Перловка отварная	150	4,4	5,9	30,5	192,9	54-1м-2020
	4.Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-5г-2020
	5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	54-3гн-2020
Итого за обед		695	27,97	40	106,79	900,2	ГП
Итого за день		1135	51,64	54,5	145,68	1282,1	
Итого среднее значение за период		12060	688,15	564,94	1823,9	15117,25	