

Утверждаю
 Директор МБОУ "Белореченская СОШ"
 Мамойко Л.П.

2023 г.

**Циклическое меню питания школьников 12 лет и старше
 в МБОУ "Белореченская СОШ" на 2023 - 2024 учебный год**

Характеристика питающихся: Без особенностей
 Цикл: 10 дней
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024
 Дни меню: Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-9к-2020
	Каша вязкая молочная овсянная	250	10,7	15,9	24,1	278,4	54-2к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Банан***	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		600	19,58	29,03	74,94	634,29	
Обед	Огурец в нарезке*	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
	Суп картофельный с фасолью	250	8,35	5,75	20,35	166,43	54-8с-2020
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Ёжик Вкусный(мясной) п/ф	100	7,56	7,11	5,76	117,63	45
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
Итого за обед		970	32,36	21,952	152,91	936,67	
Итого за 1 день		1570	51,94	50,982	227,85	1570,96	

2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4ГН-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Мандарин***	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		620	18,32	19,57	61,93	496,77	
Обед	Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом и кукурузой	100	2,4	0,2	5,2	29,4	3
	Солянка Домашняя	250	5,8	12,8	56,23	333,24	157
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м-2020
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Кондитерское изделие**	35	0,28	0,035	20,93	114,1	Пром.
Итого за обед		885	35,4	33,757	149,33	1037,91	
Итого за 2 день		1505	53,72	53,327	211,26	1534,68	
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	15,6	16,1	25	347,8	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН-2020
	Кондитерское изделие**	20	0,01	0,01	20,93	14,1	Пром.
	Яблоко***	120	0,456	0,456	11,724	53,256	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		530	18,926	17,096	80,014	520,226	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100	1,2	9	6,7	111,9	54-5з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,77	17	161,73	54-3с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020
	филе грудки, тушёные в соусе	100	11,94	10,51	10,12	153	290
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
Итого за обед		970	38,52	38,172	149,12	1060,94	
Итого за 3 день		1500	57,446	55,268	229,134	1581,166	

4 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Груша***	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		670	20,6	21,14	85,61	604,57	
Обед	Горошек зелёный	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,86	7,63	12,63	142,78	54-2с-2020
	картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Рыба тушёная в томате с овощами(горбуша)	90	11,3	17,9	44,4	334,3	54-10р-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	чай с ягодой	200	0,3	0,1	1,6	8,6	54-19гн-2020
Итого за обед		900	30,71	35,422	135,03	929,69	
Итого за 4 день		1570	51,31	56,562	220,64	1534,26	

5 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Мандарин***	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
	кондитерское изделие**	25	0,2	5,025	69,95	181,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
Итого за завтрак		585	23,55	33,265	114,11	703,71	
Обед	Помидор в нарезке*	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами	250	9,88	5,13	15,53	147,33	54-12с-2020
	Плов с курицей	200	7,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за обед		850	25,1	14,752	98,7	705,8	
Итого за 5 день		1435	48,65	48,017	212,81	1409,51	

6 ДЕНЬ							
Завтрак	Сырники из творога запечённые	150	17,1	9	22,4	239,3	54-6т-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	0,36	144,8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко***	110	0,38	0,38	9,77	44,38	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		550	20,64	9,91	54,89	533,55	
Обед	икра кабачковая	100	1,2	5,4	5,1	73,2	Пром.
	Суп Крестьянский с крупой (перловая)	250	6,4	7,53	13,43	149,3	54-10с-2020
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Голень,бедро,крыло куриные запечёные	90	5,18	15,18	33,49	212,51	291
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	чай с ягодой	200	0,3	0,1	1,6	8,6	54-19гн-2020
Итого за обед		960	28,13	37,202	144,92	947,72	
Итого за 6 день		1510	48,77	47,112	199,81	1481,27	
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная пшённая	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Груша***	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
	напиток цикорий	200	4,5	3,7	18,1	124	467
Итого за завтрак		670	25,1	27,74	103,71	755,17	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солёными*	100	1,4	5,4	12,9	106,2	54-18з-2020
	Суп -лапша домашняя	250	2,5	11,13	3,85	89,25	128
	Рагу из овощное с курицей	250	4,62	15,47	10,62	335,95	41
	Кондитерское изделие**	30	5,075	0	25,96	100,25	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
Итого за обед		850	20,345	28,192	94,53	787,06	
Итого за 7 день		1520	45,445	55,932	198,24	1542,23	

8 День							
Завтрак	каша манная на молоке	200	6,11	2,38	10,72	251	181
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-9к-2020
	Банан***	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		550	14,99	15,51	61,56	606,89	
Обед	Салат Витаминный*	100	2,44	10,2	7,1	98,4	2
	Суп с рыбными консервами	250	9,88	5,13	15,53	147,33	54-12с-2020
	Каша гречневая с томатным соусом основным №54-3соус-2020	220	11,83	9,98	50,12	336,78	54-4г-2020
	Ёжик Вкусный(мясной) п/ф	90	7,56	7,11	5,76	117,63	45
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
Итого за обед		980	40,26	34,012	159,11	1069,35	
Итого за 8 день		1530	55,25	49,522	220,67	1676,24	
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-9к-2020
	Каша молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Груша***	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		650	10,2	17,04	81,21	508,57	
Обед	Салат из моркови с яблоками*	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,86	7,63	12,63	142,78	54-2с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,075	5,75	5,96	225,56	54-18м-2020
	картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Кисель из свежемороженой ягоды	200	0,3	1,1	11,9	58,8	54-24хн-2020
Итого за обед		960	34,185	34,372	111,69	980,15	
Итого за 9 день		1610	44,385	51,412	192,9	1488,72	

10 День							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Мандарин***	100	0,38	0,38	9,77	44,38	Пром.
	кондитерское изделие**	60	12,2	1,9	0,01	73,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
Итого за завтрак		670	22,97	11,78	69,97	484,89	
Обед	Винегрет с растительным маслом *	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,08	54-1с-2020
	Рыба тушёная в томате с овощами(филе минтая)	100	11,3	17,9	44,4	334,3	54-11р-2020
	рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4	54-7г-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-4хн-2020
Итого за обед		950	30,1	43,202	159,7	1096,65	
Итого за 10 день		1620	53,07	54,982	229,67	1581,54	
Итого в среднем за 1 день:		Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		1537	51,00	52,31	214,30	1540,06	
норма	50%		45	46	191,5	1360	
	60%		54	55,2	229,8	1632	