

Утверждаю  
 Директор МБОУ "Белореченская СОШ"  
 Мамойко Л.П.  
 \_\_\_\_\_  
 2023 г.

**Циклическое меню питания школьников от 7 до 11 лет  
 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		
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-9к-2020
	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,6	12,8	21,3	236	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,48</b>	<b>25,93</b>	<b>72,14</b>	<b>591,89</b>	
<b>Обед</b>	Огурец в нарезке*	60	0,45	0,075	1,5	8,47	54-2з-2020
	Суп картофельный с фасолью	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Ёжик Вкусный( мясной ) п/ф	90	7,56	7,11	5,76	117,63	45
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>26,58</b>	<b>18,475</b>	<b>124,94</b>	<b>771,74</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1340</b>	<b>44,06</b>	<b>44,405</b>	<b>197,08</b>	<b>1363,63</b>	
			<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>	
			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	

2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	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	15	3,5	4,4	0	53,7	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>13,62</b>	<b>13,37</b>	<b>55,93</b>	<b>398,47</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом и кукурузой	60	1	0,1	3,9	20,6	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	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31,76</b>	<b>33,23</b>	<b>115,2</b>	<b>856,3</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1335</b>	<b>45,38</b>	<b>46,6</b>	<b>171,13</b>	<b>1254,77</b>	
			<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>	
			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Запеканка из творога со стужённым миолоком	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**	35	0,28	0,035	20,93	114,1	Пром.
	Яблоко***	120	0,456	0,456	11,724	53,256	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>19,196</b>	<b>17,121</b>	<b>80,014</b>	<b>620,226</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов *	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,38	54-3с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	филе грудки, тушёные в соусе	100	1,94	10,51	10,12	153	290
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>20,74</b>	<b>28,68</b>	<b>109,69</b>	<b>789,14</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1345</b>	<b>39,936</b>	<b>45,801</b>	<b>189,704</b>	<b>1409,366</b>	
			<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>	
			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	

4 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>15,7</b>	<b>15,14</b>	<b>78,31</b>	<b>502,37</b>	
Обед	Горошек зелёный	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Рыба тушёная в томате с овощами(горбуша)	90	11,3	17,9	44,4	334,3	54-10р-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.
	чай с ягодой	200	0,3	0,1	1,6	8,6	54-19гн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>24,6</b>	<b>31</b>	<b>102</b>	<b>735,12</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1345</b>	<b>40,3</b>	<b>46,14</b>	<b>180,31</b>	<b>1237,49</b>	
			<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>	
			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	

5 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	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	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18,02</b>	<b>26,295</b>	<b>105,18</b>	<b>585,27</b>	
Обед	Помидор в нарезке*	80	0,9	0,2	3	17,1	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	4,1	12,42	117,96	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	25	1,665	0,33	9,92	48,92	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>20,625</b>	<b>13,26</b>	<b>80,9</b>	<b>603,65</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1260</b>	<b>38,645</b>	<b>39,555</b>	<b>186,08</b>	<b>1188,92</b>	
			<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>	
			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	

6 ДЕНЬ							
Завтрак	Сырники из творога запечённые	150	17,1	9	22,4	239,3	54-6г-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко***	100	0,38	0,38	9,77	44,38	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20,64</b>	<b>9,91</b>	<b>90,53</b>	<b>533,55</b>	
Обед	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	Пром.
	Суп Крестьянский с крупой (перловая)	200	5,12	6,22	10,74	119,44	54-10с-2020
	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Голень,бедро,крыло куриные запечёные	90	5,18	15,18	33,49	212,51	291
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	7,93	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.
	чай с ягодой	200	0,3	0,1	1,6	8,6	54-19гн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>22,43</b>	<b>33,46</b>	<b>107,43</b>	<b>772,29</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1320</b>	<b>43,07</b>	<b>43,37</b>	<b>197,96</b>	<b>1305,84</b>	
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная пшённая	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>19,5</b>	<b>20,54</b>	<b>94,31</b>	<b>629,47</b>	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солёными*	80	1,1	4,4	10,3	85	54-18з-2020
	Суп -лапша домашняя	200	2,50	3,85	11,13	89,25	128
	Рагу из овощное с курицей	200	3,52	2,895	8,85	145,8	41
	Кондитерское изделие**	30	5,075	8,75	5,96	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	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>19,715</b>	<b>21,355</b>	<b>86,37</b>	<b>662,34</b>	

<b>Итого за 7 день</b>		<b>1425</b>	<b>39,215</b>	<b>41,895</b>	<b>180,68</b>	<b>1291,81</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	каша манная на молоке	200	6,11	2,38	10,72	251,00	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,99</b>	<b>15,51</b>	<b>61,56</b>	<b>606,89</b>	
<b>Обед</b>	Салат Витаминный*	60	1,2	5,1	5,5	73	2
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	4,1	12,42	117,96	54-12с-2020
	Каша гречневая с томатным соусом основным №54-3соус-2020	170	8,86	7,44	37,68	253,52	54-4г-2020
	Ёжик Вкусный( мясной ) п/ф	90	7,56	7,11	5,76	117,63	45
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,665	0,33	9,92	48,92	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>765</b>	<b>29,115</b>	<b>24,35</b>	<b>112,21</b>	<b>784,56</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1315</b>	<b>44,105</b>	<b>39,86</b>	<b>173,77</b>	<b>1391,45</b>	
			<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>	
			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>12,2</b>	<b>11,64</b>	<b>73,81</b>	<b>439,07</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоками*	80	0,7	6,1	15,8	99	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,075	5,75	5,96	225,56	54-18м-2020
	пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	2,66	19,84	97,83	Пром.
	Кисель из свежемороженой ягоды	200	0,3	1,1	11,9	58,8	54-24хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>29,865</b>	<b>28,24</b>	<b>99,16</b>	<b>819,48</b>	

<b>Итого за 9 день</b>		<b>1415</b>	<b>42,065</b>	<b>39,88</b>	<b>172,97</b>	<b>1258,55</b>	
			<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>	
			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	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	14	173,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,44</b>	<b>9,71</b>	<b>70,03</b>	<b>501,25</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет с растительным маслом *	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06	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	150	3,4	5,4	34,9	202,1	54-7г-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,665	0,33	9,92	48,92	Пром.
	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-4хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>23,915</b>	<b>37,26</b>	<b>123,45</b>	<b>875,31</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1375</b>	<b>44,355</b>	<b>46,97</b>	<b>193,48</b>	<b>1376,56</b>	
			<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>	
			<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	
<b>Итого в среднем за 1 день:</b>							
		<b>Вес блюд</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	
		<b>1347,5</b>	<b>42,11</b>	<b>43,45</b>	<b>184,32</b>	<b>1307,84</b>	
<b>нормы</b>	50%		<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>	
	60%		<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	