

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

Тел.: 8 (39162) 21946

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора школы
Приказ № 113 от 28.03.2023 г.
Л.В. Лукина



**Циклическое меню
на 2022 – 2023 учебный год**

МКОУ БСШ № 3

11-18 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	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	2,2	0,5	11,8	60,2	
	5.Сок	200	0	0	24,00	96,00	
Итого за завтрак		695	19,95	22,4	100,98	693,23	
Обед	1.Щи со свежей капустой+сметана	250/25\10	28,87	35,12	35,75	576,25	54-1с-2020 54-11г-2020 54-25м-2020 54-2гн-2020 ГП
	2.Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	
	3.Курица тушеная с морковью	100	17,62	7,12	5,5	158	
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0,3	6,5	26,8	
	5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	6.						
Итого за обед		815	53,33	49,47	73,79	1017,42	
Итого за день		1510	73,28	71,87	174,77	1710,65	
День 2							
Завтрак	1.Жаркое по домашнему	250	25,12	23,37	21,5	397,5	54-9м-2020 ГП 54-1хн-2020 ГП
	2.Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,2	66	
	3.Компот из сухофруктов	200	0,5	0,5	19,8	81	
	4.Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	11,8	60,2	
Итого за завтрак		540	28,3	23,93	54,3	604,7	
Обед	1.Суп рыбный+сметана	250/25/10	49,38	24	77,75	722,87	54-12с-2020 54-5г-2020 54-7м-2020 ГП 54-3соус-2020 54-1хн-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	
	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	0,5	19,8	81	
Итого за обед		865	76,88	49,73	172,65	1443,59	
Итого за день		1405	105,18	73,66	226,95	2048,29	
День 3							
Завтрак	1.Гречка отварная	200	10,93	9,2	47,86	318,53	54-4г-2020 54-23м-2020
	2.Биточки из курицы	100	18	4	12,62	158	

	3.Соус красный 4.Чай с сахаром 5.Хлеб ржаной	50 200 30	1,65 0,2 2,2	1,2 0,5	4,45 6,5 11,8	35,4 26,8 60,2	54-3соус-2020 54-2гн-2020 ГП
Итого за завтрак		580	32,98	14,9	83,23	598,93	
Обед	1.Борщ со свежей капустой+сметана 2.Плов из говядины 3.Чай с сахаром 4.Хлеб пшеничный	250/25/10 250 200 30	29,37 19,12 0,2 2,37	35,37 18,37 0,3	63,25 35,75 6,5 14,49	689,75 435,37 26,8 70,5	54-2с-2020 54-11м-2020 54-2гн-2020 ГП
Итого за обед		765	51,06	54,04	119,99	1222,42	
Итого за день		1345	84,04	68,94	203,22	1821,35	
День 4							
Завтрак	1.Пюре картофельное 2.Котлета из говядины 3. Соус красный 4.Чай с лимоном и сахаром 5.Хлеб ржаной	200 100 50 200 30	4,26 17,12 1,65 0,3 2,2	6,93 17 1,2 0,5	26,4 15,25 4,45 6,7 11,8	185,86 282,87 35,4 27,9 60,2	54-11г-2020 54-4м-2020 54-3соус-2020 54-3гн-2020 ГП
Итого за завтрак		580	25,53	25,63	64,6	592,23	
Обед	1.Суп гороховый 2.Капуста тушеная с курицей 3.Кисель смородиновый 4. .Хлеб пшеничный	250/25 250 200 30	41,75 21 0,2 2,37	28,75 10,25 0,1 0,3	101,75 13 12,3 14,49	832,12 228,62 50,50 70,5	54-8с-2020 54-27м-2020 54-23хн-2020 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	
День 5							
Завтрак	1.Гуляш из говядины 2.Макароны отварные 3.Чай с сахаром 4.Хлеб ржаной	100 200 200 30	16,87 7,2 0,2 2,2	16,37 6,53 0,5	4 43,73 6,5 11,8	232 262,4 26,8 60,2	54-2м-2020 54-1г-2020 54-2гн-2020 ГП
Итого за завтрак		530	26,47	23,4	66,03	581,4	
Обед	1.Суп с клецками 2.Рис отварной 3.Минтай тушеный в томате с овощами 4.Компот из сухофруктов	250/25 200 100 200	28,87 4,93 15 0,5	20,5 6,4 6,5	71,25 48,66 5,5 19,8	584,62 271,33 128,75 81	54-6с-2020 54-6г-2020 54-11р-2020 54-1хн-2020

	5.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	
День 6							
Завтрак	1.Каша вязкая молочная пшениная 2.Яйцо отварное 3.Кофейный напиток с молоком 4.Хлеб ржаной 5.Йогурт	250 40 200 30 100	8,62 4,8 3,8 2,2 25,2	11 4 2,9 0,5 3,0	52,87 0,3 11,3 11,8 12,29	344,62 56,6 86 60,2 49,00	54-5к-2020 54-6о-2020 54-23гн-2020 ГП ГП
Итого за завтрак		620	44,62	21,4	88,56	596,42	
Обед	1.Суп с макаронными изделиями 2.Запеканка картофельная с говядиной 3.Чай с сахаром 4.Хлеб пшеничный	250\25 250 200 30	32,25 29,5 0,2 2,37	17,37 29 0,3	115,62 33 6,5 14,49	747,5 510,87 26,8 70,5	54-7с-2020 54-26м-2020 54-2гн-2020 ГП
Итого за обед		755	64,32	46,67	169,61	1355,67	
Итого за день		1375	108,94	68,07	258,17	1952,09	
День 7							
Завтрак	1.Плов из говядины 2.Кисель 3.Икра кабачковая 4.Хлеб ржаной	250 200 60 30	19,12 0,2 0,96 2,2	18,37 0,1 3,78 0,5	48,25 12,3 4,44 11,8	435,37 50,5 54,48 60,2	54-11м-2020 54-23хн-2020 ГП ГП
Итого за завтрак		540	22,12	24,27	76,45	613,17	
Обед	1.Суп овощной 2.Шницель куриный 3.Гречка отварная 4.Соус красный 5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб пшеничный	250/25/10 100 200 50 200 30	8,87 18 10,93 1,65 0,5 2,37	23,25 4 9,2 1,2 0,3	50,5 12,62 47,86 4,45 19,8 14,49	445 158 318,53 35,4 81 70,5	54-17с-2020 54-24м-2020 54-4г-2020 54-3соус-2020 54-1хн-2020 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	
День 8							
Завтрак	1.Пюре картофельное	200	4,26	6,93	26,4	185,86	54-11г-2020

	2.Минтай запеченный в сметанном соусе	100	18,87	22	5,5	295,75	54-9р-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	2,2	0,5	11,8	60,2	ГП
Итого за завтрак		580	27,28	30,43	54,85	605,11	
Обед	1.Рассольник Ленинградский+сметана	250/25/10	29,62	36,25	85,12	784,5	54-3с-2020
	2.Биточки из говядины	100	17,12	16,37	15,5	276,62	54-6м-2020
	3.Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	261,44	54-1г-2020
	4.Соус красный	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус-2020
	5.Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн-2020
	6.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	
День 9							
Завтрак	1.Капуста свежая тушеная с мясом	250	27,62	27,37	16,5	424,25	54-10м-2020
	2.Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн-2020
	3.Хлеб ржаной	30	2,2	0,5	11,8	60,2	ГП
Итого за завтрак		480	30,32	27,87	59,9	565,45	
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	108,87	77,32	236,47	2031,03	
День 10							
Завтрак	1.Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з-2020
	2.Пагу из курицы	250	26,12	8,75	22	271,75	54-22м-2020
	3.Какао	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	4.Хлеб пшеничный	30	2,2	0,5	11,8	60,2	ГП
Итого за завтрак		490	31,92	19,75	56,2	531,45	
Обед	1.Свекольник+сметана	250/25\10	11,25	26,75	66,62	551,87	54-18с-2020
	2.Бефстроганов из отварной 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 54-3гн-2020 ГП
	4.Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	
	5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед		815	34,65	50,41	130,72	1116,72	
Итого за день		1305	66,57	70,16	186,92	1648,17	
Итого среднее значение за период		13750	862,17	702,12	2115,58	18273,42	