

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)	20	0,2	14	0,2	149,6	54-9к-2020
	Каша вязкая молочная овсяная	250	17,97	9	24,1	278,4	54-2к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	33,1	27,9	54-3гн-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		610	22,65	23,53	95,64	629,79	
Обед	Икра кабачковая*	100	2,6	5,4	5,1	73,2	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	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
	Печенье	30	0,2	5	0,6	122	Пром.
Итого за обед		945	30,77	31,49	132,77	1003,93	
Итого за 1 день		1555	53,42	55,02	228,41	1633,72	

2 ДЕНЬ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	250	8,2	8,7	29,9	300,5	54-16к-2020
	Кисель из свежемороженой ягоды	200	0,3	1,1	11,9	58,8	54-24хн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Мандарин***	200	3,86	3,14	37,57	135	Пром.
	Батон	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		720	22,02	22,27	95,23	680,07	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	3,4	1,2	5,2	60,2	3
	Солянка Домашняя	250	5,8	12,8	56,23	333,24	157
	Жаркое по-домашнему	200	16,1	17,3	20,6	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.
Итого за обед		850	32,12	32,722	131,9	954,61	
Итого за 2 день		1570	54,14	54,992	227,13	1634,68	
3 ДЕНЬ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Булочка домашняя**	60	0,28	0,035	20,93	66	Пром.
	Яблоко***	200	2,5	5,045	19,2	106,66	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
Итого за завтрак		670	22,57	21,98	95,42	664,67	
Обед	кукуруза консервированная*	100	2,5	1,2	10,5	69	54-5з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	7,03	9,77	15	134	54-3с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	35,9	298	54-4г-2020
	филе грудки, тушёные в соусе	100	1,94	10,51	10,12	153	290
	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	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	31,02	32,572	134,32	954,11	
Итого за 3 день		1640	53,59	54,552	229,74	1618,78	

4 ДЕНЬ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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***	200	1,1	0,42	33	167	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		720	21,16	21,35	95,76	686,07	
Обед	салат из свежих огурцов и помидор	100	1,2	6,2	12,4	70,9	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	7	16	174	54-11г-2020
	Рыба тушёная в томате с овощами(филе минтая)	100	11,3	7,9	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		970	30,71	30,422	134,63	965,39	
Итого за 4 день		1690	51,87	51,772	230,39	1651,46	

5 ДЕНЬ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,56	7	19,7	184,5	93
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Мандарин***	200	2,06	0,3	15	70	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14	0,2	149,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
		Зефир**	55	5,4	0	24	97,1
Итого за завтрак		785	19,81	23,5	91,29	672,11	
Обед	Помидор в нарезке*	100	1,1	0,3	4	21,4	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами	250	9,88	13	5	157	54-12с-2020
	Плов с курицей	200	12,3	18,1	33,2	314,6	54-12м-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 сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Булочка домашняя**	100	1	0,035	36,35	202	Пром.
Итого за обед		970	32,43	33,027	132,65	956,61	
Итого за 5 день		1755	52,24	56,527	223,94	1628,72	

6 День							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная на молоке	250	13,11	4,25	26,51	271	181
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	0,36	144,8	54-9к-2020
	Банан***	170	2	10	39,68	95,62	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		710	22,67	19,18	94,91	696,89	
Обед	Салат Витаминный*	100	2,44	10,2	11	98,4	2
	Суп -Лапша Домашняя	250	9,88	5,13	3,85	89,25	128
	Каша гречневая с томатным соусом основным №54-3соус-2020	220	9,01	11,52	39,68	296,52	54-4г-2020
	Ромштекс куриный п/ф	90	7,56	7,11	5,76	117,63	45
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,6	0	13	134,4	Пром.
Итого за обед		965	36,85	35,152	119,2	959,1	
Итого за 6 день		1675	59,52	54,332	214,11	1655,99	
7 ДЕНЬ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшённая	250	9,2	10,25	40,02	302	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	23,9	23,49	96,83	697,27	
Обед	Салат из свеклы с сыром*	100	1,4	5,4	12,9	106,2	54-18з-2020
	Суп с рыбными консервами	250	9,88	13	5	157	54-12с-2020
	Рагу из овощное с курицей	250	5,6	4,8	10,62	202	41
	Булочка домашняя**	100	0,1	4,2	36,35	202	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	33,1	27,9	54-3гн-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		920	23,83	23,592	132,67	823,71	
Итого за 7 день		1590	47,73	47,082	229,5	1520,98	

8 ДЕНЬ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога запечённые	200	19	22	51	340	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***	200	0,76	0,76	21	92	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за завтрак		690	22,92	23,29	94,72	681,87	
Обед	огурец в нарезке*	100	1,2	1	2	12	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 запечённые	90	5,18	15,18	33,49	212,51	291
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,81	68,3	Пром.
чай с ягодой	200	0,3	0,1	1,6	8,6	54-19гн-2020	
Итого за обед		940	26,77	32,51	131,82	837,42	
Итого за 8 день		1630	49,69	55,8	226,54	1519,29	
9 ДЕНЬ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-9к-2020
	Каша молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-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		670	21,4	22,04	86,91	620,57	
Обед	горошек зелёный*	100	6,9	11,2	22	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	100	7,75	2,75	25,96	225,56	54-18м-2020
	картофельное пюре	200	4,1	7	16	174	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		970	32,86	31,272	136,09	959,75	
Итого за 9 день		1640	54,26	53,312	223	1580,32	

10 День							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	250	8,2	14	39	300,5	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Мандарин***	100	0,38	0,38	9,77	44,38	Пром.
	кекс**	60	8,2	6,9	14	173,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
Итого за завтрак		670	22,37	23,48	95,16	689,59	
Обед	Винегрет с растительным маслом *	100	6,2	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 припущенная с овощами(горбуша)	100	11,3	7,9	22,1	334,3	54-11р-2020
	рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	208	54-7г-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,81	68,3	Пром.
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	71	54-4хн-2020
Итого за обед		930	33,64	32,71	132	991,85	
Итого за 10 день		1600	56,01	56,19	227,16	1681,44	
Итого в среднем за 1 день:		Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		1634,5	53,25	53,96	225,99	1612,54	
норма	50%		45	46	191,5	1360	
	60%		54	55,2	229,8	1632	