

Утверждаю  
Директор МБОУ "Белореченская СОШ"  
Мамоико 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>							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-9к-2020
	Каша вязкая молочная овсянная	200	11,6	7,27	23,3	206	54-2к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Печенье***	50	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>500</b>	<b>16,18</b>	<b>16</b>	<b>68,34</b>	<b>482,59</b>	
Обед	икра кабачковая*	60	1,2	5,4	5,1	73,2	Пром.
	Суп картофельный с фасолью	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	22,7	202	54-1г-2020
	Ёжик Вкусный( мясной ) п/ф	90	7,56	7,11	5,76	117,63	45
	Хлеб пшеничный	30	3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,03	8,4	42,7	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>26,04</b>	<b>23,54</b>	<b>106,04</b>	<b>773,37</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1255</b>	<b>42,22</b>	<b>39,54</b>	<b>174,38</b>	<b>1255,96</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	1,5	3,9	23,9	178	54-16к-2020
	Кисель из свежемороженой ягоды	200	0,3	1,1	11,9	58,8	54-24хн-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.
	Батон	20	1,06	0,01	15,86	23	Пром.
	Творожная масса	100	12	9	9,5	137	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>19,22</b>	<b>18,55</b>	<b>68,73</b>	<b>485,5</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,58	0,1	7,66	83,2	3
	Солянка Домашняя	250	5,8	12,8	56,23	333,24	157
	Жаркое по-домашнему	200	16,1	12,3	20,6	323	54-9м-2020
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>26,34</b>	<b>25,84</b>	<b>110,55</b>	<b>860,2</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1385</b>	<b>45,56</b>	<b>44,39</b>	<b>179,28</b>	<b>1345,7</b>	
<b>3 ДЕНЬ</b>							
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	247,8	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Булочка домашняя**	40	0,28	0,035	20,93	66	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>550</b>	<b>19,196</b>	<b>17,121</b>	<b>80,014</b>	<b>472,126</b>	
Обед	кукуруза консервированная	60	2,5	1,2	10,5	69	пром
	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	112	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
	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-4хн-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>22,64</b>	<b>25,98</b>	<b>113,09</b>	<b>775,16</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1330</b>	<b>41,836</b>	<b>43,101</b>	<b>193,104</b>	<b>1247,286</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	163,3	54-21к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Груша***	100	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>555</b>	<b>15,7</b>	<b>15,14</b>	<b>78,31</b>	<b>471,97</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор*	60	0,7	4,1	10,5	49,9	54-5з-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	13,7	145,8	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	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>770</b>	<b>24,1</b>	<b>25</b>	<b>104,1</b>	<b>770,22</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1325</b>	<b>39,8</b>	<b>40,14</b>	<b>182,41</b>	<b>1242,19</b>	

#### 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	6,48	19,7	160,2	93
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-9к-2020
	зефир	55	5,4	0	24	97,1	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>15,81</b>	<b>16,61</b>	<b>68,26</b>	<b>463,87</b>	
Обед	Помидор в нарезке*	60	0,9	0,2	3	17,1	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами	200	4,9	8,1	2,42	117,96	54-12с-2020
	Плов с курицей	200	12,3	18,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	апельсин	100	0,86	0,14	27,54	35	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>24,48</b>	<b>27,6</b>	<b>104,38</b>	<b>668</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1345</b>	<b>40,29</b>	<b>44,21</b>	<b>172,64</b>	<b>1131,87</b>	

#### 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная на молоке	200	8,11	2,88	16,72	173,30	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>16,99</b>	<b>16,01</b>	<b>67,56</b>	<b>529,19</b>	

Обед	Салат Витаминный*	60	1,2	5,1	5,5	73	2
	Суп -Лапша Домашняя	200	3,88	5,13	3,85	89,25	128
	Каша гречневая с томатным соусом основным №54-3соус-2020	150	8,86	7,44	37,68	203,53	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>745</b>	<b>25,095</b>	<b>25,38</b>	<b>103,64</b>	<b>705,86</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1295</b>	<b>42,085</b>	<b>41,39</b>	<b>171,2</b>	<b>1235,05</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшённая	200	8,3	9,7	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***	100	0,54	0,21	10,85	45,5	Пром.
	напиток цикорий	200	4,5	3,7	18,1	124	467
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19,5</b>	<b>18,54</b>	<b>82,31</b>	<b>589,47</b>	
Обед	Салат из свеклы с сыром*	60	1,1	4,4	10,3	85	54-18з-2020
	Суп с рыбными консервами	200	8,5	11	11	107	54-12с-2020
	Рагу из овощное с курицей	200	3,52	2,895	8,85	145,8	41
	Булочка домашняя**	40	0,28	0,035	20,93	114,1	Пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-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>810</b>	<b>21,02</b>	<b>19,79</b>	<b>101,41</b>	<b>695,04</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1365</b>	<b>40,52</b>	<b>38,33</b>	<b>183,72</b>	<b>1284,51</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога запечённые	150	15,1	17	22,4	239,3	54-6т-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	16	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>18,64</b>	<b>17,91</b>	<b>70,53</b>	<b>533,55</b>	
Обед	огурец в нарезке	60	0,45	0,07	1,5	8,47	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	22,7	202	54-1г-2020
	Голень,бедро,крыло куриные запечённые	90	5,18	15,18	43,99	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>21,68</b>	<b>28,13</b>	<b>104,33</b>	<b>707,56</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1320</b>	<b>40,32</b>	<b>46,04</b>	<b>174,86</b>	<b>1241,11</b>	
<b>9 ДЕНЬ</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>655</b>	<b>17,9</b>	<b>17,64</b>	<b>86,91</b>	<b>566,77</b>	
Обед	Горошек зелёный	60	4	9	0,3	60	пром
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	90	7,75	2,75	25,96	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>790</b>	<b>25,84</b>	<b>28,14</b>	<b>103,66</b>	<b>780,48</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1445</b>	<b>43,74</b>	<b>45,78</b>	<b>190,57</b>	<b>1347,25</b>	
<b>10 ДЕНЬ</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Мандарин***	100	0,38	0,38	9,77	44,38	Пром.
	Кекс**	60	10,2	16,9	26	236	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19,84</b>	<b>26,11</b>	<b>84,13</b>	<b>590,15</b>	
Обед	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 припущенная с овощами(горбуша)	100	11,3	7,9	22,1	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.
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	31	54-4хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>23,815</b>	<b>27,06</b>	<b>105,75</b>	<b>841,01</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1375</b>	<b>43,655</b>	<b>53,17</b>	<b>189,88</b>	<b>1431,16</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>1344</b>	<b>42,00</b>	<b>39,30</b>	<b>181,20</b>	<b>1276,21</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>