

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БОГУЧАНСКАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ КЛАВДИИ ИЛЬИНИЧНЫ БЕЗРУКИХ**

Тел.(39162) 2-21-64

663431, Красноярский край, с. Богучаны, ул. Октябрьская, д.63

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Богучанской школы № 1

Им. К.И. Безруких

Т.В.Демичева\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2023г.

**Цикличное меню на 2023-2024 учебный год  
от 11 до 18 лет (с 02.10.2023г.)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b><u>Неделя 1</u></b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Плов из отварной говядины	250	19,38	16,5	50,38	123,63	54-11м-2020
	2. Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	
	3. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-8гн-2020
Итого за завтрак			24,18	17,1	79,68	265,73	
Обед	1.Суп крестьянский с перловой крупой	250	2,5	6,12	14,62	123,63	54-10с-2020
	2. Плов из отварной говядины	250	19,38	16,5	50,38	427,38	54-11м-2020
	3. Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-8гн-2020
Итого за обед			48,98	23,22	94,3	693,11	
Итого за день			73,16	40,32	173,98	958,84	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1.Гречка отварная	200	10,93	8,66	57,07	349,6	54-4гк-2020
	2.Гуляш из говядины	90	13,8	11,2	3,3	169	54-2м-2020
	2. Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	121,4	
	3. Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	54-5хн-2020
Итого за завтрак			31,18	20,56	106,77	742,20	
Обед	1.Суп картофельный с горохом	250	8,87	5,37	23,13	176,38	54-8с-2020
	2. Гречка отварная	200	10,93	8,66	57,07	349,6	54-4г-2020
	3. Гуляш из говядины	90	13,8	11,2	3,3	169	54-2м-2020
	4.Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	121,4	
	5. Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	54-5хн-2020

Итого за обед			40	25,93	129,9	918,58	
Итого за день			71,18	46,49	236,67	1660,78	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Картофельное пюре, капуста тушеная	100/100	4,13	6,67	21,87	164	553
	2. Шницель говяжий	90	14,1	11,9	6,2	188	54-7м-2020
	3. Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	
	4. Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-1хн-2020
Итого за завтрак			23,43	19,17	73,67	560,9	
Обед	1.Суп с рыбными консервами	250	2,13	6,13	13	115,5	54-12с-2020
	2.Картофельное пюре, капуста тушеная	100/100	4,13	6,67	21,87	164	553
	3.Шницель говяжий	90	14,1	11,9	6,2	188	54-7м-2020
	4.Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	4-7хн-2020
	5. Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	
Итого за обед			25,56	25,3	86,67	676,40	
Итого за день			48,99	44,47	160,34	1237,30	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Рис отварной с овощами	200	4,8	5,2	47,9	257,6	166
	2. Поджарка из рыбы с луком	120/40	23,5	14,1	5,2	242	231
	3.Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	14,4	115,7	
	4. Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	54-12хн-2020
Итого за завтрак			32,96	15,16	85,40	689,50	
Обед	1.Щи из свежей капусты	250	2,13	6,13	7,25	92	54-1с-2020
	2. Рис отварной с овощами	200	4,8	5,2	47,9	257,6	166
	3. Поджарка из рыбы с луком	120/40	23,5	14,1	5,2	242	231
	4.Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	14,4	115,7	
	5.Кисель	200	0,4	0,6	22,9	60,1	54-12хн-2020
Итого за обед			35,43	26,63	97,65	767,40	
Итого за день			68,39	41,79	183,05	1456,90	

<b>День 5</b>							
Завтрак	1.Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
	2. Котлета куриная	90	14,5	3,6	9,4	128,3	54-5м-2020
	2. Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	
	3. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
Итого за завтрак			22,29	18,91	62,36	509,12	
Обед	1.Рассольник Ленинградский	250	2,5	6,13	19,13	141,63	54-3с-2020
	2.Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
	3. Котлета куриная	90	14,5	3,6	9,4	128,3	54-5м-2020
	4. Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	
	5.Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
Итого за обед			24,79	25,04	81,49	650,75	
Итого за день			47,08	43,95	143,85	1159,87	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1.Гречка отварная	200	3,33	7,86	44,8	273,64	54-4г-2020
	2. Котлета говяжья	90	4,4	11,9	6,2	188	54-4м-2020
	3. Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	
	4. Чай с лимоном	200/8	0,3	0,0	6,7	27,6	54-3гн-2020
Итого за завтрак			26,73	21,56	99,6	703,94	
Обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,75	2,37	26,25	139	54-7с-2020
	2.Гречка отварная	200	3,33	7,86	44,8	273,64	54-4г-2020
	3. Котлета говяжья	90	4,4	11,9	6,2	188	54-4м-2020
	4.Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	
	5. Чай с лимоном	200/8	0,3	0,0	6,7	27,6	54-3гн-2020
Итого за обед			32,48	23,93	126,65	842,94	
Итого за день			59,21	59,21	226,25	1546,88	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
	2.Курица отварная	100	21,1	13,6	0,0	206,25	637

	3. Хлеб в ассортименте 4.Компот из чернослива	60 200	4,6 0,8	0,6 0,0	22,9 28,4	115,7 43,00	54-3хн-2020
Итого за завтрак			25,25	36,03	75,05	724,23	
Обед	1.Борщ 2. Картофельное пюре 3.Курица отварная 4. Хлеб в ассортименте 5.Компот из чернослива	250 150 100 60 200	2,5 3,0 21,1 4,6 0,8	6,13 5,7 13,6 0,6 0,0	16,63 23,7 0,0 22,9 28,4	131,25 158,3 206,25 115,7 43,00	54-2с-2020 54-11г-2020 637 54-3хн-2020
Итого за обед			32	26,03	91,63	746,13	
Итого за день			57,25	62,06	166,68	1470,36	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1.Макаронные изделия 2.Гуляш из мяса 3.Хлеб в ассортименте 4.Кисель	200 90 60 200	18,4 4,6 0,4	7,06 11,2 0,6 0,1	46,6 3,3 22,9 14,4	277,33 169,4 115,7 60,1	54-1г-2020 54-2м-2020 54-12хн-2020
Итого за завтрак			23,4	18,96	87,2	622,53	
Обед	1. Суп- лапша домашняя, с курицей 2.Макаронные изделия 3.Гуляш из мяса 4.Хлеб в ассортименте 5.Кисель	250 200 90 60 200	8,75 18,4 4,6 0,4	5,5 7,06 11,2 0,6 0,1	21 46,6 3,3 22,9 14,4	168,75 277,33 169,4 115,7 60,1	86/118 54-1г-2020 54-2м-2020 54-12хн-2020
Итого за обед			32,15	24,46	108,20	791,28	
Итого за день			55,55	43,42	195,4	1413,81	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Рис отварной 2. Рыба, запеченная с томатами 3. Хлеб в ассортименте 4.Компот из сухофруктов	200 120 60 200	4,8 14,9 4,6 0,5	6,93 11,2 0,6 0,0	50,66 1,8 22,9 11,1	284,26 168,0 115,7 46,1	54-6г-2020 248 54-7хн-2020
Итого за завтрак			24,8	18,73	86,46	614,06	

Обед	1.Суп с мясными фрикадельками	250	10,87	4,25	20,63	163,87	54-5с-2020
	2.Рис отварной	200	4,8	6,93	50,66	284,26	54-6г-2020
	3. Рыба, запеченная с томатами	120	14,9	11,2	1,8	168,0	248
	4. Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	
	5.Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	11,1	46,1	54-7хн-2020
Итого за обед			37,8	23,28	107,09	777,93	
Итого за день			62,6	42,01	193,55	1391,99	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1 Картофельное пюре	200	10,93	8,66	57,06	349,6	54-1г-2020
	2.Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м-2020
	3.Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	
	4.Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5хн-2020
Итого за завтрак			25,73	17,16	114,86	717,40	
Обед	1.Суп с клецками	250	7,7	9,9	11,9	167,5	54-6с-2020
	2.Картофельное пюре	200	10,93	8,66	57,06	349,6	54-1г-2020
	3.Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,70	54-3м-2020
	4.Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	
	5.Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5хн-2020
Итого за обед			33,43	27,06	126,76	884,90	
Итого за день			59,16	70,28	241,62	1602,30	
Среднее значение за период			602,57	493,01	1921,39	13899,03	