

**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 6 до 10 лет (с 02.10.2023г)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 1	1. Каша жидкая молочная кукурузная 2. Хлеб с маслом и сыром 3. Какао на сгущенном молоке	200 30/10/30 200	5,8 2,3/0,1/7,02 3,5	6,9 0,3/8,3/9 3,4	34,3 11,5/0,1/0 22,3	222,3 57,9/74,9/109,1 133,40	54-1к-2020 54-1з-19з-2020 54-8гн-2020
Итого за завтрак 1		470	18,72	27,9	68,2	597,6	
Обед	1. Суп крестьянский с перловой крупой 2. Плов из отварной говядины 3. Хлеб в ассортименте 4. Чай с сахаром	200 200 60 200	2 15,5 4,6 0,2	4,9 13,2 0,6 0,0	1,7 40,3 22,9 6,4	98,9 341,9 115,7 26,4	54-10с-2020 54-11м-2020 54-2гн-2020
Итого за обед		660	22,3	18,7	81,3	582,9	
Итого за день		1130	41,02	46,6	149,50	1180,50	
День 2							
Завтрак 1	1. Суп молочный рисовый 2. Хлеб с маслом 3. Чай с молоком 5. Яблоко	200 30/10 200 150	6,33 2,3/0,1 1,5 0,6	25,49 0,3/8,3 1,4 0,6	18,07 11,5/0,1 8,6 14,7	196,3 57,9/74,9 52,9 70,50	54-18к-2020 54-1з-2020 54-6гн-2020
Итого за завтрак 1		590	10,83	36,09	42,77	452,5	
Обед	1. Суп картофельный с горохом 2. Гречка отварная 3. Гуляш из говядины 4. Хлеб в ассортименте 5. Компот из кураги	200 180 90 60 200	7,1 8,2 13,8 4,6 1,8	4,3 6,5 11,2 0,6 0,1	18,5 42,8 3,3 22,9 23,5	141,1 262,2 169 121,4 102,2	54-8с-2020 54-4г-2020 54-2м-2020 54-5хн-2020

Итого за обед		730	35,5	22,7	111	795,9	
Итого за день		1320	46,33	58,79	153,77	948,40	
День 3							
Завтрак 1	1.Каша «Дружба» 2.Хлеб с маслом 3.Кофейный напиток 4. Груша	200 30/10 200 100	4,9 2,3/0,1 3,8 0,4	6,9 0,3/8,3 3,5 0,3	24,6 11,5/0,1 11,1 3	179,9 57,9/74,9 90,8 47	54-16к-2020 54-13-2020 54-9гн-2020
Итого за завтрак 1		540	11,5	19,03	50,3	450,5	
Обед	1.Суп с рыбными консервами 2.Картофельное пюре, капуста тушеная 3.Шницель говяжий 4.Хлеб в ассортименте 5. Компот из сухофруктов	200 75/75 90 60 200	4,9 3,1 14,1 4,6 0,6	6,9 5,0 11,9 0,6 0,0	24,6 16,4 6,2 22,9 22,7	179,9 122,7 188 115,7 93,2	54-12с-2020 553 54-7м-2020 54-7хн-2020
Итого за обед		700	27,3	24,4	92,4	699,50	
Итого за день		1240	38,8	43,43	142,70	1150,00	
День 4							
Завтрак	1.Сырники с повидлом 2.Суп молочный рисовый 3.Хлеб в ассортименте 4. Чай с сахаром	100/15 200 60 200	16,1/0,1 6,33 4,6 0,2	9/0,05 25,49 0,6 0,0	21,1/2,85 18,07 22,9 0,1	229,2/12,5 196,3 115,7 121	54-6т-2020 54-18к-2020 54-1гн-2020
Итого за завтрак		575	27,33	35,14	65,02	674,7	
Обед	1.Щи из свежей капусты 2.Рис отварной с овощами 3.Поджарка из рыбы с луком 4.Хлеб в ассортименте 5.Напиток из плодов шиповника	200/10 150 100/30 60 200	1,53 3,6 17,4 4,6 0,06	5,38 3,9 10,8 0,6 0,26	9,52 35,9 5,6 14,4 17,9	93 193 189,5 115,7 74,2	88 166 231 398

Итого за обед		750	27,19	20,94	83,32	665,40	
Итого за день		1325	54,52	56,08	148,34	1340,10	
День 5							
Завтрак 1	1.Каша овсяная вязкая молочная 2.Хлеб с маслом и сыром 3. Чай с молоком	200 30/10/30 200	8,5 2,3/0,1/7,02 1,5	12,6 0,3/8,3/9 1,4	43,3 11,5/0,1/0 8,6	320,6 57,9/74,9/109,1 52,9	54-9к-2020 54-1з-19з-2020 54-3г-2020
Итого за завтрак 1		470	19,42	31,6	63,5	615,40	
Обед	1.Рассольник Ленинградский 2.Картофельное пюре 3.Котлета куриная 4.Хлеб в ассортименте 5.Чай с сахаром	200 180 90 60 200	2 3,0 14,5 4,6 0,2	4,9 5,7 3,6 0,6 0,0	15,13 23,7 9,4 22,9 6,4	113,3 158,3 138,3 115,7 26,4	54-3с-2020 54-11г-2020 54-5м-2020 54-2гн-2020
Итого за обед		730	24,29	23,81	77,66	622,42	
Итого за день		1200	43,71	55,41	141,16	1237,82	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак1	1.Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом 2.Хлеб с маслом 3.Какао на сгущенном молоке	210 30/10 200	6,58 2,3/0,1 4,1	6,9 0,3/8,3 6,0	23 11,5/0,1 12,6	180,43 57,9/74,9 121,1	54-19к-2020 54-1з-2020 54-7гн-2020
Итого за завтрак 1		450	13,08	21,5	47,2	434,33	
Обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями 2.Гречка отварная 3. Котлета говяжья 4.Хлеб в ассортименте 5. Чай с лимоном	200 180 90 60 200/8	4,6 2,5 4,4 4,6 0,3	1,9 5,9 11,9 0,6 0,0	21 33,6 6,2 22,9 6,7	111,20 205,23 188 115,7 27,6	54-7с-2020 54-4г-2020 54-4м-2020 54-3гн-2020
Итого за обед		738	30,5	21,5	110,2	746,73	
Итого за день		1188	43,58	43	157,4	1181,06	
День 2							
Завтрак 1	1.Суп молочный вермишелевый	200	8,6	11,5	45,2	318,5	54-7к-2020

	2.Хлеб с маслом и сыром 3.Яйцо отварное 4.Чай с лимоном	30/10/30 40 200/8	2,3/0,1/7,02 4,78 0,3	0,3/8,3/9 4,05 0,00	11,5/0,1/0 0,25 6,7	57,9/74,9/109,1 56,6 27,6	54-1з-19з-2020 54-6о-2020 54-3гн-2020
Итого за завтрак 1		518	23,1	33,15	57,05	701,65	
Обед	1.Борщ 2. Картофельное пюре 3.Курица отварная 4. Хлеб в ассортименте 5.Компот из чернослива	200 180 90 60 200	2 3,0 16,88 4,6 0,8	4,9 5,7 10,88 0,6 0,0	13,3 23,7 0,0 22,9 28,4	105 158,3 165 115,7 43,00	54-2с-2020 54-11г-2020 637 54-3хн-2020
Итого за обед		730	27,28	22,08	88,3	587,30	
Итого за день		1248	50,38	55,23	145,35	1288,95	
День 3							
Завтрак 1	1.Суп молочный с гречневой крупой 2.Хлеб с маслом 3.Кофейный напиток	200 30/10 200	5,6 2,3/0,1 3,8	5,76 0,3/8,3 3,5	17,36 11,5/0,1 11,1	143,66 57,9/74,9 90,8	54-17к-2020 54-1з-2020 54-9гн-2020
Итого за завтрак 1		440	11,8	17,86	40,06	367,26	
Обед	1. Суп- лапша домашняя, с курицей 2.Макаронные изделия 3.Гуляш из мяса 4.Хлеб в ассортименте 5.Кисель	200/35 180 90 60 200	7,0 5 4,6 0,4 0,1	4,4 5,3 11,2 0,6 0,1	16,8 35 3,3 22,9 14,4	135 208 169,4 115,7 60,1	86/118 54-1г-2020 54-2м-2020 54-12хн-2020
Итого за обед		765	30,8	21,6	92,4	688,20	
Итого за день		1205	42,60	39,46	132,46	1055,46	
День 4							
Завтрак 1	1.Каша молочная пшеничная с изюмом 2.Хлеб с маслом и сыром 3.Чай с лимоном	210 30/10/30 200/8	8,9 2,3/0,1/7,02 0,3	10,6 0,3/8,3/9 0,0	46,5 11,5/0,1/0 6,7	316,4 57,9/74,9/109,1 27,6	54-15к-2020 54-1з-19з-2020 54-3гн-2020
Итого за		488	18,62	28,2	64,8	585,9	

завтрак 1							
Обед	1.Суп с мясными фрикадельками	200	8,7	3,4	16,5	131,1	54-5с-2020
	2.Рис отварной	100	3,6	5,2	38	213,2	54-6г-2020
	3. Рыба, запеченная с томатами	100	12,46	9,27	1,5	140	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		660	29,36	18,47	90	646,10	
Итого за день		976	47,98	46,67	154,80	1232,00	
День 5							
Завтрак	1.Запеканка из творога	200	32,3	21,6	30	443,3	54-1т-2020
	2.Хлеб с маслом и повидлом	30/10/15	2,3/0,1/0,05	0,3/8,3/0	11,5/0,1/9,75	57,9/74,9/37,5	54-1з-2020
	3.Какао на сгущенном молоке	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7гн-2020
Итого за завтрак		455	38,85	36,2	63,95	734,7	
Обед	1.Суп с клецками	200	7,5	8,9	9,5	148	54-6с-2020
	2.Картофельное пюре	180	8,2	6,5	42,8	262,2	54-1г-2020
	3.Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	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		740	33,9	25,6	114,7	824,4	
Итого за день		1195	72,75	61,8	178,65	1559,10	
Среднее значение за период		12027	481,67	506,47	1504,13	12173,39	

**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		
<u>Неделя 1</u>							
День 1							
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	
День 2							
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	
День 3							
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	
День 4							
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	

День 5							
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	
Неделя 2							
День 1							
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	
День 2							
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	
День 3							
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	
День 4							
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	
День 5							
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	