

Утверждаю  
 Директор МБОУ "Буретская СОШ" \_\_\_\_\_ Халиулина Е.В.  
 \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Циклическое меню питания школьников от 12 до 18 лет  
 в МБОУ "Буретская 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

Используемый сборник:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с./Новосибирск, 2021год, Сборник подготовлен ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора и др.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1. День первый.</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,48	10,44	33,76	215,94	54-6к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>19,91</b>	<b>71,55</b>	<b>486,61</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,72	54-3с-2020
	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	174,96	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1жн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>33,17</b>	<b>24,692</b>	<b>119,86</b>	<b>830,87</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1500</b>	<b>50,97</b>	<b>44,602</b>	<b>191,41</b>	<b>1317,48</b>	

**Неделя 1. День второй**

<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2т-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	Пром.
	Яблоко	120	0,456	0,456	11,724	53,256	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,606</b>	<b>12,316</b>	<b>105,914</b>	<b>605,066</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,62	250,62	54-18м-2020
	Рагу из овощей	180	3,42	9,09	16,38	161,1	54-9г-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.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>38,69</b>	<b>43,612</b>	<b>99,57</b>	<b>942,94</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1480</b>	<b>56,296</b>	<b>55,928</b>	<b>205,484</b>	<b>1548,006</b>	

**Неделя 1. День третий**

<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	180	15,21	23,31	3,78	284,67	54-1о-2020
	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	54-19з-2020
	Банан	120	1,82	0	26,85	114,74	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,39</b>	<b>36,44</b>	<b>59,09</b>	<b>659,68</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,52	147,45	54-12с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,37	43,11	286,65	54-4г-2020
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>37,87</b>	<b>31,992</b>	<b>149,03</b>	<b>1032,45</b>	

Итого за 3 день		1480	62,26	68,432	208,12	1692,13	
-----------------	--	------	-------	--------	--------	---------	--

Неделя 1. День четвертый							
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,46	6,26	21,52	160,2	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,58</b>	<b>17,13</b>	<b>53,55</b>	<b>434,47</b>	
Обед	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом с гречками <sup>20</sup>	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	15,07	14,48	12,82	242	54-9г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>33,17</b>	<b>21,932</b>	<b>105,47</b>	<b>749,91</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1370</b>	<b>49,75</b>	<b>39,062</b>	<b>159,02</b>	<b>1184,38</b>	
Неделя 1. День пятый							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2т-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	10,08	82,08	54-23гн-2020
	Банан	150	2,28	0	33,57	143,43	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,15</b>	<b>13,56</b>	<b>125,34</b>	<b>705,62</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,12	120,08	54-1с-2020
	Рагу из овощей	180	3,42	9,09	16,38	161,1	54-9г-2020
	Тефтели рыбные (минтай)	120	15,45	9,6	15,15	208,5	54-14р-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.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>32,47</b>	<b>32,892</b>	<b>93,72</b>	<b>798,35</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1510</b>	<b>53,62</b>	<b>46,452</b>	<b>219,06</b>	<b>1503,97</b>	

**Неделя 2. День первый (6)**

<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,68	5,85	25,7	174,33	54-21к-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	100	0,36	0,14	15,23	57	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,9</b>	<b>15,32</b>	<b>63,29</b>	<b>443,9</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	117,58	54-6с-2020
	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	174,96	54-11г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,62	250,62	54-18м-2020
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>36,01</b>	<b>35,072</b>	<b>129,53</b>	<b>975,01</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1480</b>	<b>50,91</b>	<b>50,392</b>	<b>192,82</b>	<b>1418,91</b>	

**Неделя 2. День второй (7)**

<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	180	15,21	23,31	3,78	284,67	54-1о-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
	Зефир	35	0,28	0,035	27,93	114,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20,61</b>	<b>25,415</b>	<b>63,74</b>	<b>565,54</b>	
<b>Обед</b>	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,52	147,45	54-12с-2020
	Плов с курицей	150	20,475	6,075	24,9	235,95	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>39,905</b>	<b>12,997</b>	<b>111,62</b>	<b>720,59</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1375</b>	<b>60,515</b>	<b>38,412</b>	<b>175,36</b>	<b>1286,13</b>	

**Неделя 2. День третий (8)**

<b>Завтрак</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	180	4,46	6,26	21,52	160,2	54-16к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-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>20,24</b>	<b>19,99</b>	<b>72,26</b>	<b>548,79</b>	
<b>Обед</b>	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
	Суп картофельный с горохом с гречками <sup>20</sup>	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с-2020
	Макароны отварные	180	6,39	6,66	39,33	242,37	54-1г-2020
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>32,43</b>	<b>22,012</b>	<b>145,88</b>	<b>909,34</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1480</b>	<b>52,67</b>	<b>42,002</b>	<b>218,14</b>	<b>1458,13</b>	

**Неделя 2. День четвертый (9)**

<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Груша	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
	Булочка школьная	80	6,93	2,53	45,33	231,73	54-9в-2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,83</b>	<b>12,34</b>	<b>96,58</b>	<b>561,95</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	10,112,62	142,78	54-2с-2020
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,12	7,62	2,88	133,38	54-9р-2020
	Картофель отварной в молоке	180	5,4	7,08	31,8	211,2	54-10г-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>33,65</b>	<b>34,232</b>	<b>107,88</b>	<b>921,75</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1500</b>	<b>52,48</b>	<b>46,572</b>	<b>204,46</b>	<b>1483,7</b>	

**Неделя 2. День пятый (10)**

<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,56	193,7	54-21к-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,15	74,8	54-19з-2020
	Банан	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	10,08	82,08	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,23</b>	<b>18,66</b>	<b>84,96</b>	<b>563,59</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,5	54-7с-2020
	Капуста тушеная	180	4,32	6,12	17,46	142,47	54-8г-2020
	Гуляш из говядины	100	17	17	3,9	236,33	54-2м-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.
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>36,23</b>	<b>32,422</b>	<b>121,45</b>	<b>921,03</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1460</b>	<b>50,46</b>	<b>51,082</b>	<b>206,41</b>	<b>1484,62</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>1463,5</b>	<b>53,993</b>	<b>48,294</b>	<b>198,0284</b>	<b>1437,75</b>
<b>норма</b>	<b>50%</b>		<b>45</b>	<b>46</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>
	<b>60%</b>		<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>
	завтрак	550				
	обед	800				