

Управление образования администрации Богучанского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Пинчугская школа
(МКОУ Пинчугская школа)

Утверждаю:
Директор МКОУ Пинчугской школы
М.Ю. Толстых
_____ 2022г



**Циклическое меню на 2022-2023 учебный год
от 6 до 10 лет**

6-10

День № 1						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценност ь (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Каша манная	0,200	6,21	7,08	30,91	182,73	277
Какао с молоком	0,200	4,1	6	12,6	121,1	54-7гн
Яйцо варёное	1шт(0,052)	6,604	5,98	0,36	81,90	213
Сыр порциями	0,030	6,6	7,9	0	97,7	54-1з
Хлеб пшеничный	0,040	2,4	0,8	16,7	85,7	8
ИТОГО завтрак:		25,914	27,76	60,574	569,13	

День № 2						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценност ь (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с горохом	0,200	7,86	7,10	13,44	134,47	102
Курица отварная	0,100	19,2	7,40	0,60	150,00	487
Компот из сухофруктов	0,200	0,6	0	22,70	93,20	54-7хн
Хлеб пшеничный	0,040	2,40	0,80	16,70	85,70	8
ИТОГО завтрак:		30,06	15,30	53,44	463,37	

День № 3						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценност ь (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Картофельное пюре	0,150	3,1	5,7	23,70	158,00	54-11г
Рыба тушеная в томате с овощами	0,070	11,4	7,9	4,50	134,20	54-10р
Чай чёрный с лимоном	0,200	0,3	0	6,70	27,60	54-3гн
Хлеб пшеничный	0,040	2,4	0,8	16,70	85,70	8
Всего завтрак:		17,200	14,400	51,60	405,50	

День № 4						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценност ь (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Каша молочная "Дружба"	0,200	5,1	10,9	25,00	216,60	54-16к
Компот из сухофруктов	0,200	0,6	0	22,70	93,20	54-7хн
Вафли мягкие	0,040	1,12	1,32	30,90	142,20	602
Хлеб пшеничный	0,040	2,4	0,8	16,70	85,70	8
ИТОГО завтрак:		9,220	13,020	95,30	537,70	

День № 5						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценност ь (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Макароны с овощами	0,170	49,58	1,18	33,12	145,03	417
Тефтеля из говядины	0,080	11,78	12,91	14,9	223	286
Чай чёрный байховый	0,200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн
Хлеб пшеничный	0,040	2,4	0,8	16,70	85,70	8
ИТОГО завтрак:		63,960	14,890	71,12	480,13	

День № 6						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценност ь (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Каша манная	0,200	6,21	7,08	30,91	182,73	277
Сыр порциями	0,030	6,6	7,9	0,00	97,70	54-1з
Кофеный напиток	0,200	4,1	6	12,60	121,10	54-7гн
Хлеб пшеничный	0,040	2,40	0,80	16,70	85,70	8
ИТОГО завтрак:		19,310	21,780	60,21	487,23	

День № 7						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценност ь (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Макароны отварные	0,150	5	5,4	35,00	207,70	54-1г
Печень говяжья по-строгоновски	0,05/0,055	17,43	11,64	7,10	162,31	690
Компот из сухофруктов	0,200	0,6	0	22,70	93,20	54-7хн
Хлеб пшеничный	0,040	2,40	0,80	16,70	85,70	8
ИТОГО завтрак:		25,430	17,840	81,50	548,91	

День № 8						№ Рецептур
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценност ь (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Картофельное пюре	0,150	3,1	5,7	23,70	158,00	54-11г
Гуляш из куриного филе	0,100	12	11	5	177	487
Чай с молоком	0,200	1,5	1,4	8,60	52,90	54-6гн
Хлеб пшеничный	0,040	2,40	0,80	16,70	85,70	8
Всего завтрак:		19	18,9	54	473,6	

День № 9						№ Рецептур
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ценност ь (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой и картофелем ,с мясом и	0,200/10/5	2,12	2,33	11,45	76,23	170
Котлета куриная	0,100	14,8	16,8	11,20	254,40	54-5м
Компот из сухофруктов	0,200	0,6	0	22,70	93,20	54-7хн
Хлеб пшеничный	0,040	2,40	0,80	16,70	85,70	8
ИТОГО :		19,92	19,93	62,05	509,53	

День № 10						№ Рецептур
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценност ь (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Плов из отварной говядины	0,200	13,95	11,88	36,27	307,71	54-11м
Морковь с зеленым горошком	0,050	1,9	10,12	6,26	123,76	12
Чай с лимоном	0,200	0,3	0	6,70	27,60	54-3гн
Хлеб пшеничный	0,040	2,4	0,8	16,70	85,70	8
Итого:		18,550	22,800	65,93	544,77	