

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



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

**Цикличное меню на 2022-2023 учебный год
от 11 до 18 лет**

1-12

День № 1						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценность (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Каша гречневая рассыпчатая	0,200	11,2	6,96	46,32	297,6	165
Гуляш из куриного филе	0,100	12	11	5	177	487
Горошек зелёный консервированный	0,060	2,316	0,12	3,60	24,00	229
Какао с молоком	0,200	4,1	6	12,6	121,1	54-7гн
Хлеб пшеничный	0,040	2,4	0,8	16,7	85,7	8
ИТОГО завтрак:		32,016	24,88	84,22	705,4	

День № 2						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценность (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с горохом	0,250	9,83	8,88	16,80	169,34	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	0,080	4,80	1,60	33,40	171,40	8
ИТОГО завтрак:		34,43	17,88	73,50	583,94	

День № 3						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценность (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Картофельное пюре	0,200	4,13	7,6	31,60	210,66	54-11г
Рыба тушеная в томате с овощами	0,070	11,4	7,9	4,50	134,20	54-10р
Огурец свежий в нарезке	0,060	0,5	0	1,70	8,40	54-2з
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 завтрак:		18,730	16,300	61,200	466,560	

День № 4						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценность (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Каша молочная "Дружба"	0,250	6,375	13,625	31,25	270,75	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:		10,495	15,745	101,550	591,850	

День № 5						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ценность (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		
Макаронны с овощами	0,200	58,3	1,388	38,96	170,62	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:		72,680	15,098	76,96	505,72	

День № 6						№ Рецептур ы
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ценность (ккал)	
		белки	жиры	углеводы		

Каша гречневая рассыпчатая	0,200	11,2	6,96	46,32	297,6	165
Гуляш из говядины	0,080	13,8	11,20	3,30	169,60	54-2м
Кофеный напиток	0,200	4,1	6	12,60	121,10	54-7гн
Хлеб пшеничный	0,040	2,4	2,40	2,40	2,40	8
ИТОГО завтрак:		31,500	26,56	64,62	590,70	

День № 7						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ценность (ккал)	№ Рецептур ы
		белки	жиры	углеводы		
Макароны отварные	0,200	6,66	7,2	46,60	276,93	54-1г
Печень говяжья по-строгановски	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:		27,09	19,64	93,1	618,14	

День № 8						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценность (ккал)	№ Рецептур ы
		белки	жиры	углеводы		
Картофельное пюре	0,200	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
ИТОГО завтрак:		19	18,9	54	473,6	

День № 9						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценность (ккал)	№ Рецептур ы
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой и картофелем ,с мясом	0,250/15/7	2,65	2,92	14,31	95,29	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 завтрак:		20,45	20,52	64,91	528,59	

День № 10						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) 100			Эн/ценность (ккал)	№ Рецептур ы
		белки	жиры	углеводы		
Плов из отварной говядины	0,180	15,5	13,2	40,30	341,90	54-11м
Морковь с зелёным горошком	0,100	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 завтрак:		20,100	24,120	69,96	578,96	