Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Богучанская средняя школа № 4"
663433, Красноярский край, Богучанский район, с. Богучаны,
ул. Центральная, 35 тел. 8(39162)24-1-13, E-mail: bs42005@yandex.ru
ИНН/КПП/ОГРН 2407009071|240701001| 1022400592356

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ БСШ № 4
_____ А.Н. Пенкин
"___" _____2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

питание школьников

1 ДЕНЬ

№ Т/К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
54-19к-2020	Суп молочный из макаронных изделий	250	263	27,6	92	721,9	0,25	3	114	0,3	838	617	97	2
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	0,02	0	0	0	19	67	4	1
	Хлеб	0												
54-1з-2020	Сыр	15	3,51	4,5	0	109,1	0,01	0	39	0,27	150	82	7	0
54-8гн-2020	Какао	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0	0.13	9,6		108	95	26	1
	Груша													
			ОБЕД											
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8,3	24,3	29	367,8	0.2	60	285	0,11	197	153	64	2
53.	Плов	250	15,5	13,2	40,3	341,9	0,07	0	68	0,21	30	173	30	2
	Хлеб	0												
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0	0	6	8	5	1

2 ДЕНЬ

№ Т/К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
54-1т-2020	Запеканка из творога с повидлом	150/30	32,3	21,6	30	443,3	0,1	0	88,9		292	389	45	1
	Хлеб													
54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	4	7	4	1
	Банан													
			ОБЕД											
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	8,6	24,4	51,9	461,7	0,2	34	189	0,23	178	211	115	6
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0	20	0	46	180	59	5
54-2м-2020	Гуляш из мяса	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,03	1	13	0,35	12	139	15	2
78.	Хлеб													
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1	0,01	2	0,7	0,02	13	10	9	0

3 ДЕНЬ

№ Т/К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
54-20к-2020	Суп молочный гречневый	150	7	6,5	27,7	197,2	0,17	0	23,5	3,4	130	176	45	3
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	0,02	0	60	0,27	19	67	4	1
53-19з-2020	Хлеб с маслом	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	0	112	107	30	1
	Яблоко													
			ОБЕД											
54-8с-2020	Суп гороховый	250	35,5	21,6	92,3	705,5	0,7	24	88	0,11	146	401	147	9
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,6	306,3	0,13	10	20	0,18	24	238	41	3
	Хлеб													
54-7хн-2020	Компот из шиповника	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	18,3	0,03	60	5	3	0

4 ДЕНЬ

№ Т/К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150/30	7,7	7,1	30,6	216,5	0,05	0	35	0,11	184	106	12	0
	Хлеб													
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0	0	6	8	5	1
	Мандарин													1200
			ОБЕД											
54-7с-2020	Суп куринный с макаронными изделиями	200	12,6	9,5	105,1	556,1	0,4	35	88	0,25	114	271	105	3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	138,1	213,5	0	0	20	0,56	14	47	10	1
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,9	24,1	4,4	310,2	0,14	0	80	0,3	102	199	28	0
	Хлеб													
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	18,3	0	60	5	3	0

5 ДЕНЬ

№ Т/К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
54-10к-2020	Каша молочная овсяная с изюмом	150	8,5	12,6	43,3	320,7	0,21	0	42	0	147	249	67	2
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4,78	4,05	0,22	56,6	0,15	39	137	0,64	176	263	50	3
53-19з-2020	Хлеб с маслом	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0,1	2	2	0	0
54-2нг-2020	Чай	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	4	7	4	1
	Йогурт	100												
			ОБЕД											
54-3с-2020	Рассольник со сметаной	150	9,8	24,6	76,4	566,5	0,3	27	3	0	117	243	87	3
54-10м-2020	Капуста тушенная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321,1	0,12	32	132	0,1	83	241	43	3
	Хлеб													
54-4гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	8,4	35,1	0	1	0	0,18	7	10	5	1

6 ДЕНЬ

№ Т/К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
54-13к-2020	Каша пшеничная	200	8,7	10,6	40	289,9	0,13	0	42,7	0,15	119	14	14	3
54-1з-2020	Хлеб с маслом и сыром		7,03	17,3	0,1	184,9	0,1	0	78	0,6	300	163	14	0
54-7гн-2020	Какао	200	4,6	0,66	12,4	106,7	0	1	15,6	0,05	144	131	34	1
2.	Банан													
			ОБЕД											
54-12с-2020	Суп рыбный с консервами	150	39,6	19,5	71,8	620,6	0,3	28	245	0,11	351	533	169	4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	0,06	0	20	1,88	59	40	7	1
54-2м-2020	Гуляш из мяса	50	13,8	11,2	3,3	169,4	0,03	1	13		12	139	15	2
	Хлеб													
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0	0,04	6	8	5	1

7 ДЕНЬ

№ Т/К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
54-6т-2020	Сырники со сгущенным молоком	100	16,1	9	21,1	229,2	0,05	0	38,1	2,96	138	190	21	0
	Хлеб													
54-2-гн-2020	Чай	200	2	0	6,4	26,4	0	0	0		4	7	4	1
	Яблоко													
			ОБЕД											
54-5с-2020	Суп с мясными фрикадельками	**150**	**43,7**	**16,8**	**82,5**	655,7	0,5	37	100	0	100	468	127	6
54-9г-2020	Рагу из овошей с мясом	150	2,9	7,4	15,4	139,7	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27
	Хлеб													
192.	Чай	200	2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	4	7	4	1

8 ДЕНЬ

№ Т/К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
54-7к-2020	Каша пшенная с изюмом	200	8,6	11,5	45,2	318,6	0,25	0	42,5	1,23	136	196	62	3
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,51	9	0	109,1	0,02	0	78	0,1	300	163	14	0
	Хлеб													
54-3г-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0		6	8	5	1
	Груша													
			ОБЕД											
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	8,3	24,3	29	367,8	0,2	60	285	0,11	197	153	64	2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,12	10	23	0,03	40	84	28	1
54-4м-2020	Котлета	75	14,1	11,9	11,4	209	0,11	0	18	0,14	43	165	25	1
54-3соус2020	Соус	30	3,3	2,7	9,1	73,6	0,02	2	26,6	0,03	13	23	5	0
	Хлеб													
54-7хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	18,3	0	60	5	3	0

9 ДЕНЬ

№ Т/К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
54-3г-2020	Макароны с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	0,05	0	35	1,75	184	106	12	0
	Хлеб													
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	0	112	107	30	1
	Мандарин													
			ОБЕД											
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	150	8,6	24,4	51,9	461,7	0,2	34	189	0,08	178	211	115	6
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,9	24,1	4,4	310,2	0,14	0	80	1	102	199	28	0
	Хлеб													
54-7хн-2020	Компот	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	18,3	0,04	60	5	3	0

10 ДЕНЬ

№ Т/К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
54-18к-2020	Суп молочный рисовый	100	23,7	27,4	93,6	715,19	0,02	3	0,5	0,8	768	624	101	2
53-19з-2020	Хлеб с маслом	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0,27	2	2	0	0
54-9-гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	0	112	107	30	1
	Йогурт	100												
			ОБЕД											
54-7с-2020	Суп куринный с макаронными изделиями	150	12,6	9,5	105,1	556,1	0,5	20,1	7,8	0,05	39,68	41,49	17,43	0,67
54-11м-2020	Плов с мясом	200	15,5	13,2	40,3	264	0,1	0	0,1	0,03	11,84	50,6	9	0,92
	Хлеб													
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0	1,4	0,1	0,02	6,57	6,53	2,01	0,09