|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Утверждаю: | |
|  |  |  | Директор МБОУ | | |
|  |  | Сунгайская СОШ | | | |
|  | им. Дубова Ю.И.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бушина О.В. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | «31» августа 2023 год | | | | |
|  |  |  |  |  |  |

Цикличное меню

для обучающихся 5 – 11 классов

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Сунгайской средней общеобразовательной школы имени Дубова Юрия Ивановича

Кытмановского района Алтайского края на 10 дней

(2023 /2024 учебный год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** |  |  |  |  |  |  |  |
| **РЕЦЕПТУРЫ** | **НАПИТКОВ** | **Ккал** | **В1** | **В2** | **С** | **СА** | **Fe** |  |
|  |  |  |  |  |

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 |  | Каша пшенная на молоке | 250 | 9.8 | 12.6 | 61.7 | 400 | 0,158 | 0,202 | 1.08 | 167.1 | 2.68 |
| 864 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 15.06 | 60.66 | 0.0014 | 0.02 | 0.2 | 10.2 | 1.6444 |
| 878 |  | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,46 | 0,42 | 0.39 | 58.5 | 0,069 | 0,027 | 0.0 | 9,9 | 1.26 |
| 154 |  | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5.56 | 8.98 | 0.4 | 147.715 | 0.0612 | 0.0953 | 0.216 | 162.3 | 1.3384 |
|  |  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.0 | 0.0 | 10 | 16 | 2.2 |
|  |  | Итого: |  | 18.62 | 22.5 | 87.35 | 713.875 | 0.2896 | 0.3443 | 11.496 | 365.5 | 9.1228 |
|  |  |  |  |  | **2 день** | |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291 |  | Плов из курицы | 210 | 20.30 | 17 | 35.69 | 229.00 | 0.06 | 0.0 | 1.01. | 45.10 | 2.19 |
|  |  | Йогурт | 100 | 2.6 | 1.2 | 15.5 | 85 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 12 | 0.0 |
|  |  | Огурец свежий нарезка | 60 | 5.3 | 4.9 | 44.7 | 67.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 878 |  | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,46 | 0,42 | 0.39 | 58.5 | 0,069 | 0,027 | 0.0 | 9,9 | 1.26 |
| 18 |  | Компот из сухофрктов | 200 | 0.45 | 0,08 | 0.39 | 101.3 | 0,0066 | 0,0044 | 0.946 | 4 | 0.4912 |
|  |  | Итого: |  | 17.32 | 13.32 | 98.17 | 540.80 | 0.1556 | 0.1514 | 8.926 | 62.14 | 2.7712 |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Пюре гороховое с маслом | 120 | 10.38 | 5.22 |  | | 26.68 | 194.28 | 0.37 | 0,08 | 0,0 | 72.16 | 3.57 |
| 99 | Котлета | 75 | 13.5 | 10.935 |  | | 10.875 | 196.875 | 0.06 | 0.0975 | 0.84 | 24.495 | 0.9675 |
| 272 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2.9 | 2.8 |  | | 14.9 | 94 | 0.03 | 1.2 | 0.52 | 105.86 | 0.1 |
| 878 | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,46 | 0,42 |  | | 0.39 | 58.5 | 0,069 | 0,027 | 0.0 | 9,9 | 1.26 |
|  | Пряник (пром. изгот.) | 50 | 3.84 | 3.06 |  | | 48.75 | 237.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.5 | 0.3 |
|  | Итого: |  | 34.19 | 27.425 |  | | 109.945 | 863.795 | 0.5474 | 1.4349 | 28.96 | 251.895 | 6.6151 |
|  |  |  |  | **4 день** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Макаронные изделия с тертым сыром | 230 | 12 | 15.4 |  | | 43.4 | 383.7 | 0.1 | 0.1 | 0,2 | 185.0 | 1.5 |
| 48 | Кисель из концентрата | 200 | 0.31 | 0.0 |  | | 39.4 | 160 | 0.012 | 0.004 | 2.4 | 22.46 | 0.19 |
|  | Булочка с повидлом | 50 | 3,5 | 1,2 |  | | 27,5 | 134,8 | 0,05 | 0,01 | 12,67 | 32,26 | 0,5 |
|  | Йогурт | 100 | 2.6 | 1.2 |  | | 15.5 | 85 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 12 | 0.0 |
| 878 | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,46 | 0,42 |  | | 0.39 | 58.5 | 0,069 | 0,027 | 0.0 | 9,9 | 1.26 |
|  | Итого: |  | 29.17 | 19.82 |  | | 118.48 | 814.3 | 0.191 | 0.041 | 16.78 | 261.62 | 4.14 |
|  |  |  |  | **5 день** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 309 | Каша манная на молоке | 200 | 4.54 | 0.44 |  | | 0.14 | 144.18 | 0.046 | 0.0142 | 0.0 | 8.7912 | 0.4396 |
| 154 | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5.56 | 8.98 |  | 0.4 | | 147.715 | 0.0612 | 0.0953 | 0.216 | 162.3 | 1.3384 |
| 864 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 |  | 15.06 | | 60.66 | 0.0014 | 0.02 | 0.2 | 10.2 | 1.6444 |
|  | Пряник | 50 | 3.84 | 3.06 |  | 48.75 | | 237.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.5 | 0.3 |
| 878 | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,46 | 0,42 |  | 0.39 | | 58.5 | 0,069 | 0,027 | 0.0 | 9,9 | 1.26 |
|  | Банан | 150 | 2.26 | 0.76 |  | 28.5 | | 141.76 | 0.0 | 0.0 | 15 | 12 | 0.9 |
|  | Итого: |  | 19.06 | 13.76 |  | 93.24 | | 790.715 | 0.1776 | 0.1565 | 15.416 | 207.6912 | 5.8824 |
|  |  |  |  | **6 день** | |  | |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Каша перловая | 100 | 2.9 | 6.1 |  | 20.7 | | 91.11 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 91.11 | 0.80 |
| 462 | Тефтели | 75/50 | 12,45 | 9,0 |  | 12,2 | | 182,0 | 0,05 | 0,1 | 3,8 | 11,3 | 1,65 |
| 18 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.45 | 0.08 |  | 23.74 | | 98.25 | 0.02 | 0.0 | 0.0 | 15.75 | 0.53 |
| 878 | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,46 | 0,42 |  | 0.39 | | 58.5 | 0,069 | 0,027 | 0.0 | 9,9 | 1.26 |
|  | Зефир | 20 | 0,16 | 0,02 |  | 16,02 | | 65,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5 | 0,28 |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 |  | 9.8 | | 47 | 0.0 | 0.0 | 10 | 16 | 2.2 |
|  | Итого: |  | 19.93 | 21.01 |  | 91.2 | | 757.1 | 0.323 | 0.2274 | 41.4 | 184.04 | 7.1375 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7 день** | |  | |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 512 | Рис отварной | 150 | 2,85 | 3,6 |  | 39,6 | | 192,75 | 0,005 | 0,03 | 0,3 | 17,7 | 0,9 |
| 230 | Минтай жареный с маслом | 50/5 | 9.41 | 9.44 | 2.11 | | | 131 | 0.07 | 0,07 | 24.24 | 1.03 | 0.51 |
|  | Огурцы свежие, нарезка | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | | | 12,0 | 0,02 | 0,015 | 10,0 | 4,0 | 0,25 |
| 272 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2.9 | 2.8 | 14.9 | | | 94 | 0.03 | 1.2 | 0.52 | 105.86 | 0.1 |
| 878 | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,46 | 0,42 | 0.39 | | | 58.5 | 0,069 | 0,027 | 0.0 | 9,9 | 1.26 |
|  | Банан | 150 | 2.26 | 0.76 | 28.5 | | | 141.76 | 0.0 | 0.0 | 15 | 12 | 0.9 |
|  | Итого: |  | 20.43 | 17.12 | 87.4 | | | 630.01 | 0.194 | 1.342 | 50.06 | 150.49 | 3.92 |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 436 | Жаркое по- домашнему (курица) | 75/150 | 17,8 | | 9,8 | 21,6 | | 250,0 | 0,1 | 0,2 | 10,1 | 81,0 | 2,9 |
| 18 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.45 | | 0.08 | 23.74 | | 98.25 | 0.02 | 0.0 | 0.0 | 15.75 | 0.53 |
| 878 | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0.39 | | 58.5 | 0,069 | 0,027 | 0.0 | 9,9 | 1.26 |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | | 47 | 0.0 | 0.0 | 10 | 16 | 2.2 |
|  | Итого: |  | 22.22 | | 15.69 | 63.88 | | 535.99 | 0.273 | 0.2574 | 47.7 | 157.63 | 7.3075 |
|  |  |  |  | | **9 день** | | |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Рассольник ленинградский | 250 | 2.4 | | 6.1 | 14.38 | | 128.8 | 0.108 | 0.07 | 10.0 | 35.04 | 1.1 |
| 878 | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0.39 | | 58.5 | 0,069 | 0,027 | 0.0 | 9,9 | 1.26 |
| 1010 | Сок яблочный ( пром. изготов) | 200 | 0.08 | | 0,08 | 26.12 | | 101.3 | 0,0066 | 0,0044 | 0.946 | 4 | 0.4912 |
|  | Булочка | 50 | 2.95 | | 3.80 | 29.0 | | 161.9 | 0,06 | 0,0 | 0,08 | 24.63 | 0,5 |
|  | Банан | 150 | 2.26 | | 0.76 | 28.5 | | 141.76 | 0.0 | 0.0 | 15 | 12 | 0.9 |
|  | Итого: |  | 10.15 |  | 11.16 | | 98.39 | 592.26 | 0.4836 | 0.3444 | 26.026 | 85.57 | 4.2512 |
|  |  |  |  |  | **10 день** | | |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 189 | Каша «Геркулес» на молоке | 150 | 4,6 |  | 4.7 | | 23.6 | 158.1 | 0.1 | 0,1 | 0,4 | 92.8 | 0.9 |
| 272 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2.9 |  | 2.8 | | 14.9 | 94 | 0.03 | 1.2 | 0.52 | 105.86 | 0.1 |
|  | «Ромашка» с повидлом |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 878 | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,46 |  | 0,42 | | 0.39 | 58.5 | 0,069 | 0,027 | 0.0 | 9,9 | 1.26 |
|  | Итого: |  | 9.96 |  | 7.92 | | 38.89 | 310.6 | 0.199 | 0.286 | 0.92 | 208.56 | 2.26 |
| Примечание : При составлении меню использован « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного | | | | | | | | | | | | |  |
| питания при общеобразовательных школах». Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации.2004г | | | | | | | | | | | | |  |
| При приготовлении блюд используется йодированная соль. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Пищевые, биологически активные добавки и компоненты, | | | | полученные с применением генно- инженерно- модифицированных организмов, | | | | | | | | | |
| не используется. | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |