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
"01" 09 2022 г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

питание школьников 6-10 лет.

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											
54-11м-2020	Плов из говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,03	0	0	0	4	71	24	0,5
гп	Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	6	20	4	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,8
гп	Огурец консервированный	30												
			ОБЕД											
54-11с-2020	Суп крестьянский	200	1,78	4,9	11,92	98,92	0,02	0,688	0,672	0	19,056	95,71	76,57	0,74
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0	11	40	7	0,7
54-4м-2020	Котлета	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,11	0	18	0	43	165	25	1
54-3-соус202	Соус	30	1,65	1,35	4,6	36,8	0,01	1	13,3	0	6,5	11,5	2,5	0
гп	Кукуруза консервированная	30												
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	117,4	0	0	0	0	12	40	8	0
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,03	0	0	0,02	16,4	25,8	8,4	0,66

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											
54-13к-2020	Каша молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,55	53,17	0	1,34	205	39	2,2
54-13-2020	Сыр	15	7,02	9	0	109,1	0,01	0	78	0	300	163	14	0
53-193-2020	Хлеб с маслом	30\10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
54-22гн-2020	Какао	200	3,5	3,3	22,3	133,4	0,02	0,15	10,79	0	107	95,2	26	0,9
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3		15			24		13,5	3,3
			ОБЕД											
54-1с-2020	Борщ со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	72,34	0,06	19,99	0,84	0	53,47	59,5	25,93	0,97
54-4г-2020	Греча отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0	14	180	120	4
54-21м-2020	Курица порционная	60	19,3	1,4	0,7	92,9	0,04	2,16	18,35	0	13	132	67	1,1
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	117,4	0	0	0	0	12	40	4	0
54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7

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											
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0	11	40	7	0,7
54-2м-2020	Гуляш из мяса	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	0,09	25,6	0	11	133	19	2
гп	Зеленый горошек	30												
гп	Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	0,00	0	0	0	6	20	4	0
54-13хн-2020	Напиток шиповник	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98,04	0	11	3	3	0
			ОБЕД											
54-3с-2020	Рассольник со сметаной	200	1,96	4,92	15,28	113,3	0,11	15,24	0,81	0	31,43	71,68	24,86	1,13
54-11м-2020	Плов из говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,03	0	0	0	4	71	24	0,5
гп	Огурец консервированный	30												
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	117,4	0	0	0	0	12	40	8	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,8

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											
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	0	39	84	28	1
54-10р-2020	Рыба с овощами	70	11,3	7,9	4,4	134,3	0,09	1,99	227,7	0	20	117	25	0,6
54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7
гп	Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	0,00	0	0	0	6	20	4	0
			ОБЕД											
54-8с-2020	Суп гороховый	200	33,4	23	81,4	665,7	0,73	0,28	486	0	135	402	145	7,38
438	Азу	200	19,6	14,9	19,8	304,2	0,16	28,28	0,8	0	26,27	95,04	30,08	1,1
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	117,4	0,00	0	0	0	9	14,4	7,6	1,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	**0**	19,8	**81**	0,03	0	0	0,02	16,4	25,8	8,4	0,66

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											
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	72	24	0,5
54-1з-2020	Курица порционная	15	3,51	4,5	0	109,1	0,01	0	39	0,27	150	82	7	0
54-1соус-202	Соус сметанный	50	0,07	0,42	0,16	4,74	0	0	2,09	0	1,95	1,42	0,21	0
гп	Кукуруза консервированная	30												
гп	Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	0,00	0	0	0	6	20	4	0
54-6хн-2020	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	0	13	10	9	0,2
			ОБЕД											
54-1с-2020	Щи со сметаной	200	1,66	4,86	5,8	73,56	0,08	14,55	0,03	0	40,98	130	28,8	1,78
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0	11	40	7	0,7
54-2м-2020	Гуляш из мяса	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	0,09	25,6	0	11	133	19	2
гп	Зеленый горошек	30												
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	117,4	0,00	0	0	0	9	14,4	7,6	1,4
54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7

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											
54-19к-2020	Суп молочный вермишелевый	200	5,5	5,58	17,72	143,02	0,06	0,72	26,32	0	151,4	122,2	19,4	0,36
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	0	0	19	67	4	1
53-193-2020	Хлеб с маслом	30\10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	0	2	2	0	0
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0	111	107	30,7	1,1
гп	Апельсин	200												
			ОБЕД											
54-6с-2020	Суп с клёцками	200	4,6	3,2	12,96	99,02	0,02	0,688	0,667	0	19,06	76,57	13,37	0,74
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	0	25	230	45	3,4
	Огурец консервированный	30												
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	1176,4	0	0	0	0	12	40	8	0
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	**0**	19,8	**81**	0,03	0	0	0,02	16,4	25,8	8,4	0,66

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											
54-4г-2020	Греча отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0	14	180	120	4
54-4м-2020	Котлета	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,11	0	18	0	43	165	25	1
54-3-соус202	Соус	30	1,65	1,35	4,6	36,8	0,01	1	13,3	0	6,5	11,5	2,5	0
гп	Зеленый горошек	30												
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,8
			ОБЕД											
54-12с-2020	Суп рыбный	200	7,92	3,9	14,36	124,12	0,14	19	0,78	0	21,7	80,3	33,36	1,09
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	0	39	84	28	1
54-7г-2020	Печень в соусе	80	11,92	12,5	1,9	168,3	5,05	3,5	52,4	0	19,98	60,51	5,34	1,1
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	117,4	0	0	0	0	12	40	8	0
54-13хн-2020	Напиток шиповник	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98,04	0	11	3	3	0

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											
54-10м-2020	Капуста Тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	28,9	115,3	0	83	232	48	3,7
гп	Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	6	20	4	0
54-6хн-2020	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	0	13	10	9	0,2
	Йогурт	100												
			ОБЕД											
54-8с-2020	Суп гороховый	200	33,4	23	81,4	665,7	0,73	0,28	486	0	135	402	145	7,38
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0	11	40	7	0,7
54-4м-2020	Котлета	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,11	0	18	0	43	165	25	1
54-3-соус202	Соус	30	1,65	1,35	4,6	36,8	0,01	1	13,3	0	6,5	11,5	2,5	0
гп	Кукуруза консервированная	30												
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	117,4	0	0	0	0	12	40	8	0
54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7

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											
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	0	25	230	45	3,4
	Огурец консервированный	30												
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	1176,4	0	0	0	0	12	40	8	0
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,03	0	0	0,02	16,4	25,8	8,4	0,66
			ОБЕД											
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,98	4,42	16,82	134,96	0,1	3,8	22	0	32,6	104,4	27	3,6
54-11м-2020	Плов из говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,03	0	0	0	4	71	24	0,5
гп	Огурец консервированный	30												
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	117,4	0	0	0	0	12	40	8	0
54-13хн-2020	Напиток шиповник	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98,04	0	11	3	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											
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	72	24	0,5
54-1з-2020	Курица порционная	15	3,51	4,5	0	109,1	0,01	0	39	0,27	150	82	7	0
54-1соус-202	Соус сметанный	50	0,07	0,42	0,16	4,74	0	0	2,09	0	1,95	1,42	0,21	0
гп	Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	0,00	0	0	0	6	20	4	0
гп	Кукуруза консервированная	30												
54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7
			ОБЕД											
54-1с-2020	Борщ со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	72,34	0,064	19,99	0,84	0	53,47	59,5	25,93	0,97
54-4г-2020	Греча отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0	14	180	120	4
54-2м-2020	Гуляш из мяса	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	0,09	25,6	0	11	133	19	2
гп	Зеленый горошек	30												
гп	Хлеб	60	4	0,8	23,8	117,4	0	0	0	0	12	40	8	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,8