

Утверждаю
Директор
Борисенко Д.А.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Горячих завтраков для учащихся в МБОУ СОШ №2 г.Боготола
с 01 марта 2023г. по 31мая 2023г.

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ рецепта СБ 2011г.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-ва (мг.)	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Овощи натуральные свежие(томаты)	71	60	60	0,66	0,12	2,29	14,49	0,04	0,02	15,1	8,45	0,6
Котлета из мяса говядины	282	90	100	12,61	12,79	8,46	199,07	0,06	0,09	0,34	12,64	2,13
Макароны отварные с маслом	209	150	200	5,6	8,66	36,64	243,05	0,07	0,03	0	11,57	0,97
Чай с лимоном	377	200	200	0,25	0,01	15,14	62,84	0	0,01	1,19	13,4	0,8
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак :		530	620	21,41	21,77	77,58	590,5	0,22	0,17	16,63	52,96	5,1

ВТОРНИК

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-ва	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Каша рисовая молочная	189	200	250	4,94	11,45	31,86	251,07	0,05	0,13	0,53	111,74	0,38
Бутерброд с сыром и маслом	3	40/15/15	40/15/15	7,68	14,28	19,72	239,4	0,07	0,09	0,13	178,39	1,01
Кофейный напиток с молоком	432	200	200	3,21	3,1	26,01	145,54	0,04	0,52	0,52	109,76	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	п	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Яблоко	п	100	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	0,02	8,8	14,08	1,94
Итого за завтрак :		530	580	18,17	29,44	98,93	738,56	0,24	0,78	9,98	419,37	4,86

СРЕДА

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-ва	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Овощи натуральные свежие(огурцы)	71	60	60	0,48	0,06	1,51	8,45	0,02	0,02	6,04	13,8	0,6
Рыба запеченная с овощами	231	100	120	16,46	10,93	3,02	193,18	0,13	0,13	1	31,41	0,69
Картофельное пюре	128	150	200	3,06	5,94	20,94	149,94	0,12	0,11	10,2	39,09	1,17
Компот из сухофруктов	349	200	200	0	0	19,36	77,41	0	0	60	8,46	0
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак :		540	640	22,29	17,12	59,88	500,03	0,32	0,28	77,24	99,66	3,06

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-ва	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Запеканка из творога с маслом	223	160	200	26,7	13,66	15,73	296,12	0,05	0,29	0,22	128,98	0,8
Бутерброд с маслом	1	40/10	40/15	3,25	8,65	19,72	170	0,06	0,03	0	10,4	0,82
Какао с молоком	382	200	200	3,75	3,68	24,32	146,82	0,03	0,12	0,52	111,43	0,87
Хлеб ржано-пшеничный	п	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Мандарин	п	100	100	0,59	0,15	5,55	28,12	0,04	0,02	28,12	25,9	0,07
Итого за завтрак :		490	530	36,28	26,4	78,04	702,25	0,23	0,48	28,86	282,11	3,76

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-ва	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Овощи натуральные свежие(томаты)	71	60	60	0,66	0,12	2,29	14,49	0,04	0,02	15,1	8,45	0,6
Птица тушенная в соусе	290	100	120	16,66	20,55	2,44	261,22	0,06	0,13	0,68	25,54	1,37
Рагу из овощей	141	150	200	2,48	7,88	15,16	142,45	0,09	0,08	12,51	35	1,28
Сок фруктовый	442	200	200	1	0,2	19,8	86	0,02	0	4	14	2,8
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак :		540	640	23,09	28,94	54,74	575,21	0,26	0,25	32,29	89,89	6,65

**2 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Наименование блюда	№ рецепта СБ 2011г.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	60	60	0,48	0,06	1,51	8,45	0,02	0,02	6,04	13,8	0,6
Биточки из мяса говядины	282	90	100	12,61	12,79	8,46	199,07	0,06	0,09	0,34	12,64	2,13
Каша гречневая с маслом	209	150	200	8,48	10,21	38,3	278,7	0,23	0,13	0	19,76	4,38
Чай с лимоном	377	200	200	0,25	0,01	15,14	62,84	0	0,01	1,19	13,4	0,8
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак :		530	620	24,11	23,26	78,46	620,11	0,36	0,27	7,57	66,5	8,51

ВТОРНИК

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Каша пшенная молочная	189	200	250	7,3	12,17	37,54	289,77	0,16	0,14	0,52	118,04	1,18
Бутерброд с сыром и маслом	3	40/10/15	40/15/15	7,68	14,28	19,72	239,4	0,07	0,09	0,13	178,39	1,01
Кофейный напиток с молоком	432	200	200	3,21	3,1	26,01	145,54	0,04	0,52	0,52	109,76	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	п	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Яблоко	п	100	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	0,02	8,8	14,08	1,94
Итого за завтрак :		530	580	20,53	30,16	104,61	777,26	0,35	0,79	9,97	425,67	5,66

СРЕДА

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Овощи натуральные свежие (томаты)	71	60	60	0,66	0,12	2,29	14,49	0,04	0,02	15,1	8,45	0,6
Котлета из мяса птицы	294	90	100	12,59	13,57	9,07	208,71	0,07	0,11	0,95	37,77	1,26
Рагу из овощей	141	150	200	2,48	7,88	15,16	142,45	0,09	0,08	12,51	35	1,28
Кисель	411	200	200	0	0	28,21	112,83	0	0	60	11,55	0
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак :		530	620	18,02	21,76	69,78	549,53	0,25	0,23	88,56	99,67	3,74

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Омлет натуральный с маслом	214	160	200	14,7	23,64	4,41	289,81	0,07	0,46	0,42	134,1	2,36
Бутерброд с маслом	1	40/10	40/15	3,25	8,65	19,72	170	0,06	0,03	0	10,4	0,82
Какао с молоком	382	200	200	3,75	3,68	24,32	146,82	0,03	0,12	0,52	111,43	0,87
Хлеб ржано-пшеничный	п	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Мандарин	п	100	100	0,59	0,15	5,55	28,12	0,04	0,02	28,12	25,9	0,07
Итого за завтрак :		490	530	24,28	36,38	66,72	695,94	0,25	0,65	29,06	287,23	5,32

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	60	60	0,48	0,06	1,51	8,45	0,02	0,02	6,04	13,8	0,6
Гуляш из отварной говядины	246	90	100	13,58	14,22	2,65	200,78	0,03	0,1	0,91	12,18	1,93
Картофельное пюре	128	150	200	3,06	5,94	20,94	149,94	0,12	0,11	10,2	39,09	1,17
Компот из сухофруктов	349	200	200	0	0	19,36	77,41	0	0	60	8,46	0
Хлеб пшеничный	п	30	60	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Итого за завтрак :		530	620	19,41	20,41	59,51	507,63	0,22	0,25	77,15	80,43	4,3
Всего за период :				227,59	255,64	748,25	6257,02	2,7	4,15	377,31	1903,49	50,96
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД :				22,759	25,564	74,825	625,702	0,27	0,415	37,731	190,349	5,096

Все технологические карты в соответствии с циклическим меню находятся на пищеблоке.

В составлении циклического меню использовалась программа ВИЖЕН-СОФТ 2022 Питание в школе.

Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Ответственный по питанию Санкова Н.А.

