

Утверждаю

Борисенко Д.А.

"20" января 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Горячих завтраков и обедов для учащихся для учащихся в МБОУ
СОШ №2 г.Боготола на 2025г.

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

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
ЗАВТРАК												
Овощи натуральные свежие(томаты)	71	30	60	0,34	0,06	1,17	7,36	0,04	0,02	15,1	8,45	0,6
Котлета из мяса говядины	282	90	100	11,77	11,21	7,2	207,36	0,06	0,09	0,34	12,64	2,13
Макароны отварные	331	150	200	5,49	8,65	34,95	239,76	0,07	0,03	0	11,57	0,97
Чай с лимоном	377	200	200	0,16	0,01	14,93	61,63	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 :		500	620	20,05	20,12	73,3	587,16	0,22	0,17	16,63	52,96	5,1
ОБЕД												
Овощи натуральные свежие(огурцы)	71	60	60	0,25	0,03	0,77	4,3	0,03	0,04	10,05	23,12	1,01
Борщ с мясом и сметаной	82	250	250	7,9	11,2	17,6	204,2	0,1	0	13,4	61,2	2,2
Котлеты рыбные (горбуша)	256	90	100	16,59	8,92	6,69	173,39	0,13	0,13	1,03	43,11	0,91
Рис отварной	128	150	200	4,11	7,93	28,06	200,57	0,16	0,14	13,66	51,65	1,57
Компот из сухофруктов	349	200	200	0	0	19,36	77,41	0	0	60	8,46	0
Хлеб пшеничный	п.	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	п.	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Итого за обед:		810	870	33,13	28,53	100,25	792,11	0,52	0,35	98,14	199,84	7,49
Итого за день:		1310	1490	53,18	48,65	173,55	1379,27	0,74	0,52	114,77	252,8	12,59

ВТОРНИК

ВТОРНИК												
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	Са	Fe
ЗАВТРАК												
Овощи натуральные свежие(огурцы)	71	30	60	0,25	0,03	0,77	4,3	0,03	0,04	10,05	23,12	1,01
Рыба запеченная с овощами(горбуша)	231	90	100	15,73	7,72	4,32	249,36	0,13	0,13	1	31,41	0,69
Картофельное пюре	128	150	200	3,06	5,94	20,93	149,87	0,12	0,11	10,2	39,09	1,17
Кисель	411	200	200	0	0	28,21	112,83	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 :		500	620	21,33	13,88	69,28	587,41	0,33	0,3	81,25	108,98	3,47
ОБЕД												
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
Суп гороховый на мясном бульоне	119	250	250	10,2	6,23	20,04	177,32	0,1	0,2	6,6	53,5	3,4
Бефстроганов из отварного мяса	245	90	100	13,77	13,15	3,93	189,28	0	0,1	1,6	28,1	2,4
Каша гречневая	323	150	200	8,46	6,21	38,26	242,42	0,3	0,16	0	26,45	5,84
Чай с лимоном	377	200	200	0,16	0,01	14,93	61,63	0	0,01	1,19	13,4	0,8
Хлеб пшеничный	п.	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	п.	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Итого за обед:		810	870	37,53	26,17	107,22	817,38	0,54	0,53	24,49	142,2	14,84
Итого за день:		1340	1450	53,69	48,28	198,38	1451,56	0,76	1,01	35,23	414,41	20,73

СРЕДА

СРЕДА												
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
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная	189	200	250	4,85	7,39	31,72	213,63	0,05	0,29	0,22	128,98	0,8
Бутерброд с маслом и сыром	3	30/10/10.	30/10/15.	4,77	11,25	14,81	180,36	0,06	0,03	0	10,4	0,82
Какао с молоком	382	200	200	3,75	3,01	24,41	141	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
Фрукт (мандарин)	п	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого за завтрак :		530	580	16,16	22,11	91,16	634,18	0,22	0,48	10,74	272,21	5,89
ОБЕД												
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
Суп куриный с макаронными изделиями	103	250	250	6,74	6,38	20,18	165,43	0,1	0,2	6,6	53,5	3,4
Курица отварная	307	90	100	16,94	16,9	1,45	225,44	0,07	0,13	0,66	33,93	1,36
Капуста тушеная	321	150	200	3,44	2,61	11,24	84,24	0,07	0,11	43,82	109,01	2,47
Сок фруктовый	442	200	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0	4	14	2,8
Хлеб пшеничный	п.	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	п.	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Итого за обед:		810	870	32,88	26,6	82,35	701,8	0,38	0,5	61,12	236,54	12,43
Итого за день:		1310	1490	54,21	40,48	151,63	1289,21	0,71	0,8	142,37	345,52	15,9

ЧЕТВЕРГ

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
ЗАВТРАК												
Овощи натуральные свежие(огурцы)	71	30	60	0,25	0,03	0,77	4,3	0,03	0,04	10,05	23,12	1,01
Птица тушенная в соусе с овощами	290	90	100	14,3	16,71	3,32	220,89	0,06	0,13	0,68	25,54	1,37
Рагу из овощей	143	150	200	1,9	3,8	11,4	202,17	0,09	0,08	12,51	35	1,28
Сок фруктовый	442	200	200	1	0,2	20,2	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 :		500	620	19,74	20,93	50,74	584,41	0,25	0,27	27,24	104,56	7,06
ОБЕД												
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
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	74	250	250	6,52	7,9	13,81	153,35	0,3	0,1	6	45,9	2,9
Гуляш из отварной говядины	246	90	100	13,21	14,92	2,39	196,61	0,07	0,17	0,52	34,4	3,24
Макароны отварные	331	150	200	5,49	8,65	34,95	239,76	0,07	0,03	0	11,57	0,97
Компот из сухофруктов	349	200	200	0	0	19,36	77,41	0	0	60	8,46	0
Хлеб пшеничный	п	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	п.	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Итого за обед:		810	870	30,16	32,04	100,57	813,86	0,58	0,36	81,62	121,08	9,51
Итого за день:		1310	1490	49,9	52,97	151,31	1398,27	0,83	0,63	108,86	225,64	16,57

ПЯТНИЦА

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	Са	Fe
ЗАВТРАК												
Запеканка из творога	189	180	200	7,25	8,15	37,45	252,91	0,05	0,13	0,53	111,74	0,38
Бутерброд с маслом	3	30/10.	30/10.	4,77	11,25	14,81	180,36	0,07	0,09	0,13	178,39	1,01
Кофейный напиток с молоком	432	200	200	2,65	2,48	20,25	114,55	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
Итого за завтрак :		410	430	16,66	22,14	85,23	609,01	0,21	0,76	1,18	405,29	2,92
ОБЕД												
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
Щи с мясом и сметаной	88	250	250	6,7	6,34	8,93	120,45	0,1	0,1	12,38	59,12	1,66
Картофель тушенный с курицей	133	150/90	200/100	14,91	14,37	23,98	285,51	0,07	0,1	1,25	30,47	2,28
Сок фруктовый	442	200	200	1	0,2	19,8	86	0,02	0	4	14	2,8
Хлеб пшеничный	п	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	п.	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Итого за обед:		810	870	27,37	21,42	81,99	632,65	0,31	0,26	23,67	129,69	9,14
Итого за день:		1310	1490	47,11	42,35	132,73	1217,06	0,56	0,53	50,91	234,25	16,2

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

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
ЗАВТРАК												
Овощи натуральные свежие(огурцы)	71	30	60	0,25	0,03	0,77	4,3	0,03	0,04	10,05	23,12	1,01
Биточки из мяса говядины	282	90	100	11,77	11,21	7,2	176,58	0,06	0,09	0,34	12,64	2,13
Каша гречневая	209	150	200	8,46	6,21	38,26	242,42	0,23	0,13	0	19,76	4,38
Чай с лимоном	377	200	200	0,16	0,01	14,93	61,63	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 :		500	620	22,93	17,65	76,21	555,98	0,37	0,29	11,58	75,82	8,92
ОБЕД												
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
Суп с мясными фрикадельками	117	250	250	9,61	8,39	15,44	175,78	0,1	0	13,4	61,2	2,2
Рыба,запеченная (горбуша)	254	90	100	10,95	6,03	3,88	113,59	0,13	0,12	0,29	48,69	0,53
Картофельное пюре	128	150	200	3,06	5,94	20,93	149,87	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	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	п.	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Итого за обед:		810	870	28,56	20,93	89,67	663,38	0,49	0,29	98,99	178,19	6,3
Итого за день:		1310	1490	51,49	38,58	165,88	1219,36	0,86	0,58	110,57	254,01	15,22

ВТОРНИК

ВТОРНИК												
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
ЗАВТРАК												
Овощи натуральные свежие(томаты)	71	30	60	0,34	0,06	1,17	7,36	0,04	0,02	15,1	8,45	0,6
Тефтели из мяса говядины	284	90	100	9,67	8,9	3,92	234,26	0,06	0,09	0,34	12,64	2,13
Картофельное пюре	128	150	200	3,06	5,94	20,93	149,87	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 :		500	620	15,36	15,09	60,43	539,95	0,27	0,24	85,64	75,54	4,5
ОБЕД												
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
Суп - уха (рыба горбуша)	101	250	250	10,34	4,81	19,77	163,95	0,1	0,2	6,6	53,5	3,4
Жаркое по - домашнему с говядиной	259	150/90	150/100	13,2	11,65	17,96	229,6	0,33	0,32	24	63,05	5,59
Чай с сахаром	430	200	200	0,1	0	14,72	59,26	0	0,01	1,19	13,4	0,8
Хлеб пшеничный	п.	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	п.	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Итого за обед:		570	570	28,4	16,97	81,73	593,5	0,55	0,59	37,83	156,05	12,19
Итого за день:		1070	1190	43,76	32,06	142,16	1133,45	0,82	0,83	123,47	231,59	16,69

СРЕДА

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
ЗАВТРАК												
Омлет натуральный с маслом	214	230	250	15,33	18,42	5,29	248,95	0,07	0,46	0,42	134,1	2,36
Бутерброд с маслом	1	30/10.	30/10.	2,3	9,12	15,5	153,4	0,06	0,03	0	10,4	0,82
Какао с молоком	382	200	200	3,75	3,01	24,41	141	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
Итого за завтрак :		460	480	23,37	30,81	57,92	604,54	0,22	1,03	0,94	259,66	4,71
ОБЕД												
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
Щи с мясом и сметаной	71	250	250	6,7	6,34	8,93	120,45	0,1	0,2	6,6	53,5	3,4
Фрикадельки куриные в соусе	297	90	100	10,57	10,62	9,05	174,04	0,07	0,12	0,07	12,64	2,06
Макароны отварные	331	150	200	5,49	8,65	34,95	239,76	0,07	0,03	0	11,57	0,97
Сок фруктовый	442	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	0	4	14	2,8
Хлеб пшеничный	п.	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	п.	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Итого за обед:		810	870	28,67	26,37	102,58	764,4	0,4	0,41	25,77	112,46	11,63

Итого за день:		1270	1350	52,04	57,18	160,5	1368,94	0,62	1,44	26,71	372,12	16,34
----------------	--	------	------	-------	-------	-------	---------	------	------	-------	--------	-------

ЧЕТВЕРГ

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
ЗАВТРАК												
Овощи натуральные свежие(томаты)	71	30	60	0,34	0,06	1,17	7,36	0,04	0,02	15,1	8,45	0,6
Котлета куриная	294	90	100	13,64	14,56	9,55	196,79	0,07	0,11	0,95	37,77	1,26
Рагу из овощей	141	150	200	1,9	3,8	11,44	202,17	0,09	0,08	12,51	35	1,28
Сок фруктовый	442	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42	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 :		18890	20970	745,88	690,64	2383,52	19621,23	11,26	13,24	1242	4656,4	241,32
ОБЕД												
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
Суп гороховый на мясном бульоне	119	250	250	10,2	6,23	20,04	177,32	0,11	0,08	5,16	28,85	1,34
Гуляш из отварной говядины	246	90	100	13,21	14,92	2,39	196,61	0,11	0,22	2,31	47,51	2,57
Каша гречневая	209	150	200	8,46	6,21	38,26	242,42	0,23	0,13	0	19,76	4,38
Кисель	411	200	200	0	0	28,21	112,83	0	0	60	11,55	0
Хлеб пшеничный	п	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	п.	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Итого за обед:		810	870	36,63	27,87	118,18	869,87	0,57	0,49	73,51	133,77	10,69
Итого за день:		19700	21840	782,51	718,51	2501,7	20491,1	11,83	13,73	1315,5	4790,2	252,01

ПЯТНИЦА

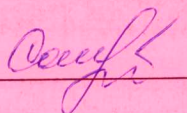
Наименование блюда	№ рецепта СБ 2011г.	Масса порции		Пищевая ценность (г.)			Энерг. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг.)			Минеральные в-ва (мг.)	
		6-11лет	12-18лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Каша молочная "Дружба"	190	200	250	6,56	8,65	32,4	234,74	0,16	0,14	0,52	118,04	1,18
Бутерброд с маслом и сыром	3	30/10/10.	30/10/15.	4,77	11,25	14,81	180,36	0,06	0,03	0	10,4	0,82
Кофейный напиток с молоком	432	200	200	2,65	2,48	20,25	114,55	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
Фрукт(яблоко)	п	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого за завтрак :		595	650	16,37	23,04	89,98	637,84	0,33	0,33	11,04	261,27	6,27
ОБЕД												
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
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	74	250	250	6,52	7,9	13,81	153,35	0,1	0,1	12,38	59,12	1,66
Капуста тушеная с мясом	139	150/50	200/80	14,54	11,71	11,23	210,24	0,06	0,09	0,34	12,64	2,13
Компот из сухофруктов	349	200	200	0	0	19,36	77,41	0	0	60	8,46	0
Хлеб пшеничный	п	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0	6,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	п.	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0	5,4	1,2
Итого за обед:		570	570	26	20,18	74,46	587,73	0,3	0,25	87,82	100,97	6,19
Итого за день:		1165	1220	42,37	43,22	164,44	1225,57	0,63	0,58	98,86	362,24	12,46
Итого за период :		3109,5	3450	123	112,2	394,2	3217,38	1,836	2,065	212,7	748,3	39,47

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

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

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Ответственный по питанию Санкова Н.А.



Прошито Десятидневное меню

Директор МБОУ СОШ №2



Д.А.Борисенко

