


 УТВЕРЖДЕНО
 Директор школы
 Б.Ж. Байменова
 Приказ № 161 от «01» 09 2023 г.

Каждодневный рацион питания и цикличное меню
 для организации питания детей
 в МБОУ «Богдановская СОШ»
 на 2023-2024 учебный год

№	№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 – й день							
Завтрак							
1	Пром	Хлебобулочное изделие	50	5,73	7,24	13,98	141,2
2	СТН№ 44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
			550	14,75	13,7	69,11	610,05
2 – й день							
Завтрак							
1	СТН № 90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479
2	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	10	119
3	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	30/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3
4		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159,25
			710	28,79	24,72	92,21	863,95
3 – й день							
Завтрак							
1		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159,25
2	СТН №142	Омлет натуральный	220	17,1	24,2	3,2	300
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
			745	32,17	36,79	82,04	856,5
4 – й день							
Завтрак							
1	СТН №137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
2	СТН №611	Котлета домашняя	100	14,5	12,0	12,8	218
3	СТН №149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
4	СТН №189	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	109
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50 / 30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3

6		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159,25
			830	30,29	23,86	120,21	878,95
5 – й день							
Завтрак							
1	Пром.	Хлебо-булочные изделия	50	5,73	7,24	13,98	141,2
2	СТН № 36	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126
3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
			550	11,65	13,9	64,89	430,15
6 – й день							
Завтрак							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 122	Каша манная молочная	200	6,0	8,2	29,4	214
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
			495	19,6	21,33	86,45	613,25
7 – й день							
Завтрак							
1		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159,25
2	СТН № 54	Рыба тушеная в томате с овощами	100/60	22,5	10,9	5,5	209
3	СТН № 94	Картофельное пюре	200	3,92	4,16	27,76	168
4	СТН №189	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	109
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
			840	34,41	19,12	93,17	751,95
8 – й день							
Завтрак							
1	СТН № 101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	144
2	СР № 651	Птица запеченная	120	18,2	18,4	0,7	241
3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5	ПРОМ.	Сок	200	0	0	30	96
			770	25,52	28,72	83,41	643,95
9 – й день							
Завтрак							
1		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159,25
2	СТН №113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264
3	СТН № 72	Тефтели из говядины с рисом	100/50	11,1	16,4	11,9	240
4	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3

			830	29,19	28,66	114,91	904,95
<u>10 – й день</u>							
Завтрак							
1	Пром.	Хлебо-булочные изделия	50	5,73	7,24	13,98	141,2
2	СТН № 34	Борщ с капустой и картофелем	250	9,1	5,5	12	105
3	СТН №189	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	109
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
			580	21,35	16,8	64,1	461,9