

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Манзёнская школа**

663430, Красноярский край, п. Манзья ул. Ленина, 11

СОГЛАСОВАНО  
Главный государственный  
Санитарный врач по  
Богучанскому району  
И.Л.Шигина \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ Манзёнской  
школы  
А.Н. Паршинцева  
« 30 » августа 2022г.



**Циклическое меню на 2022 -2023 учебный год  
от 11-18 лет**

№ ТК	Дни недели	Наименование блюда	Выход д.г.	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
43,26	Понедельник Завтрак	1. Каша рисовая	200	8,86	9,72	38,91	276,00	0,21	1,95	0,16	0,06	190,50	229,71	54,48	1,21
39		2. Сыр порционнo	12	2,78	3,54	0	44	0	0,08	0,06	0,03	105,6	60	4,2	0,12
2		3. Какао со стущён молоком	200	3,53	6,06	23,63	170	0,07	2,34	0,01	0,05	219,01	175,1	33,7	0,59
ПП		4. Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0,385	0	7	22,75	4,9	0,385
60	Обед	1. Икра свекольная	60	1,65	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
53		2. Плов из отв говяд	250	10,54	12,92	16,87	232,00	0,12	9,75	0,37	0,03	62,91	152,84	35,39	2,09
ПП		4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0,77	0	14	45,5	9,8	0,77
57		5. Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,4	0,12	0,06	0,04





64	Пятниц а	1. Каша гречневая с сахаром	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	37,48	188,12	2,37
39	ПТТ	Завтрак	2. Сыр порционный	12	2,78	0	44	0	0,08	0,06	0,03	105,6	60	4,2	0,12
30			3. Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0,385	0	7	22,75	4,9
33	Обед		4. Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	11,13	46,00	0,00	2,00	0,01	0,00	2,40	1,22	0,66	0,07
16			1. Пи из свежей капусты со сметаной	255	1,66	4,35	6,64	77,00	0,04	17,39	0,17	0,03	36,16	43,23	19,10
9	ПТТ		2. Макароны изделия отварные	150	4,35	27,17	187,00	0,07	4,35	0,71	0,04	28,39	69,99	29,51	1,04
13			3. биточки из говядины	75	11,86	9,95	11,35	182,00	0,07	0,25	2,45	0,01	29,45	115,24	20,34
№52	Понед ельник	Завтрак	4. Чай с лимоном	200	1,2	23,63	98,00	0,02	0,92	1,26	0,00	37,30	33,58	24,15	0,77
№377			5. хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0,77	0	14	45,5	9,8
№271	Обед		1. Суп молочный вермишелевый	250	4,5	18,25	135	0,05	0,75	25	0,49	145,00	130	22,5	0,25
№211			2. Хлеб пшеничный с сыром	35/20	7,09/6,7	1,0/8,9	48,3/0	235/109	0,05	0,00	0,00	0,00/78	23/260	87/170	33/11
№51	Обед		3. Какао	200	3,78	29,81	170,00	0,070	2,34	0,03	0,28	219,15	194,75	34,80	0,90
№103			1. Рис отварной	150	2,5	2,8	16,3	92	0,00	8,2	0	0	32	200	30
№365	Вторни к	Завтрак	2. Котлета из говядин	75	37,2	61,48	397,90	0,11	2,35	2,15	0,14	27,04	216,95	39,99	1,24
№285			3. Чай с лимоном	200/10	0,12	11,28	15,00	57,00	0,00	0,10	0,00	0,01	5,25	8,24	4,40
№82	Обед		4. Хлеб пшеничный	70	6,6	19,8	99,00	0,17	0,00	0,00	0,02	29	150	47	3,9
№300			1. Каша пшениная с изюмом	200	6,53	38,78	42,42	312,50	0,12	2,60	0,16	0,30	245,90	209,53	56,5
№283	Обед		2. Хлеб пшеничный с маслом	35/20	7,09/0,1	48,3/0,04	235/32,50	0,05/0,00	0,00	0,00	0,00/0,04	23/0,60	87/0,95	33/0,02	2/0,01
№283			3. Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21,8	110	0,02	0,2	0,00	0,00	5,25	48	0,00
№82	Обед		1. Зелёный горошек консервированный	50	1,6	3,2	38,84	0,12	10,9	0,05	0,22	21,8	67,59	22,89	0,76
№300			2. Картофельное пюре с маслом	200	4,27	8,08	37,73	213,95	0,12	4,79	0,04	0,17	35,52	72,27	24,70
№283	Обед		3. Курлица отварная	70	18,22	0,97	242,68	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	169,8	19,45	1,65
№283			3. Компот из сухофруктов	200	0,25	23,35	30,96	95,00	0,02	0,80	0,70	0,04	32,40	6,61	2,04
№283	Обед		5. Хлеб пшеничный	70	6,6	19,8	99,00	0,17	0,00	0,00	0,02	29	150	47	3,9

№109	Среда завтрак	1. Каша кукурузная 2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром 3. Какао	200 35/10/ 20 200	6,55 7,09/0,1/6, 96 3,78	15,8 1,0/0,1/-	35,09 48,3/0,08 /0,00 29,81	312,0 235/65/36	0,16 0,05/0 0,0 0,070	0,00 0,00/0, 00/0,1 6	0,10 0,00/1, 10/0,0 4	0,18 0,00/0,01 /0,03	22,00 23/1,20/ 100	76,80 87/1,90/ 54	4,80 33/0,04/ 5	1,00 2/0,02/0, 11
№365	Обед	1. Гречка отварная 2. Печень по-строгон 3. Чай с лимоном 4. Хлеб пшеничный	150 50 200/10 70	11,64 13,62 0,12 6,6	60 7,85 11,28 1,2	60 6,98 15,00 19,8	517,56 268	0,02 2,35 0,00 0,17	0,00 5,68 0,10 0,00	0,18 2,15 0,00 0,00	0,1 0,1 0,01 0,02	54,44 68,00 5,25 29	490,24 235 150	32,52 52,05 4,40 47	11,06 4,28 2,90 39
№302	Четверг Завтрак	1. Суп молочный рисовый 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	250 200 35/20	5,50 2,01 7,09/0,1	4,75 25,65 1,0/0,1	19,75 25,65 48,3/0,04	145 165,0	0,075 0,070 0,05/0, 00	0,75 2,34 0,00/0, 00	25 0,05 0,00/0, 03	0,64 0,27 0,00	147,50 216,40 23/0,60	125 162,00 87/0,95	20 25,20 33/0,02	0,5 0,17 2/0,01
№271	Обед	1. Рассольник по- ленинградски 2. Коллета рыбная 3. Рис отварной с маслом 4. Компот из с/ф 5. Хлеб пшеничный	250 100 150 200 70	6,18 18,06 47,00 0,25 6,6	3,30 6,27 78,20 23,25 1,2	14,65 0 528,00 28,88 19,8	113,00 129,33 666	24,98 0,20 0,20 0,00 0,17	29,45 0,00 0,00 0,40 0,00	96,93 20 0,20 0,00 0,00	1,21 113,50 006 0,01 0,02	0,11 40 23,68 44,80 29	0,67 125,33 101,68 15,40	8,33 29,33 101,24 6,00 47	0,00 0,53 18,00 1,26 39
№48	Пятниц Завтрак	1. Запеканка рисовая 2. Какао 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	200/5 200 35/10/ 20	4,56 3,78 7,09/0,1/6, 96	9,73 26,04 1,0/0,1/-	43,99 29,81 48,3/0,08 /0,00	283,14 170,00 235/65/36	0,13 0,07 0,05/0, 00	1,95 2,34 0,00/0, 00/0,1 6	0,14 0,05 0,00/0, 10/0,0 4	0,49 0,28 0,00/0,01 /0,03	188,65 219,15 23/1,20/ 100	193,98 194,75 87/1,90/ 54	43,82 34,8 33/0,04/ 5	0,75 0,90 2/0,2/0,1 1
№285	Обед	1.. Курица отварная 2..Пюре картофельн 3. Компот из с/ф 4.. Хлеб пшеничный	75 200 200/10 70	16,02 5,18 025 6,6	17,58 53,7 23,25 1,2	8,61 95,6 28,88 19,8	265,2 569,14 57,00 99,00	0,08 0,1 0,00 0,17	0 0,00 0,10 0,00	0,1 0,18 0,00 0,00	0,65 0,08 0,01 0,02	13,12 12,76 5,25 29	136,42 203,82 0,00 150	21,07 66,92 4,40 47,00	2,15 1,38 2,90 39
№365	Обед														
№63															
№192															

Составил:  
шеф-повар \_\_\_\_\_ А.Н.Великая