

**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
« _____ » _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Манзёнской
школы

А.Н. Паршинцева
« 03 » сентября 2021г.



**Циклическое меню на 2021 -2022 учебный год
от 7 до 10 лет.**

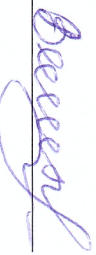
№ ТК	Дни недели	Наименование блюда	Выход д.г.	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
253	Понедельник Завтрак	1. Каша рисовая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56		
100		2. Сыр порционно	25	102,4	6,53	0,0	85,75	0,0	0,18	0,058	0,013	225	147,5	12,5	0,23		
498		3. Какао со сгущён молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0		
108		4. Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0	0,0385	7	22,75	4,9	0,0385		
153	Обед	1. Уха из горбуши консервированной	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1		
369		2. Жаркое по домашнему	165	19,5	17,4	12,45	284,25	0,12	5,7	0,03	6	26,25	199,5	42	2,55		
108		4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0	0,077	14	45,5	9,8	0,077		
493		5. Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,00	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3		

165	Вторник	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	0,042	0,26	164,4	136,8	21	0,36
500	Завтрак	2. Кофейный напиток	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
300		3. Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
108		4. Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0385	0	7	22,75	4,9	0,0385
144	Обед	1. Суп гороховый	200	1,84	4,28	16,12	118,6	0,118	4,66	0,00	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44
429		2. Поре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	0,03	0,3	26	57	19	0,7
404		3. курица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,5	0,02	0,4	25	111	16	1,1
494		4. Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,04
108		5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0,077	0	14	45,5	9,8	0,077
265	Среда	1. Каша молочная	200	6,2	7,46	37	240	0,082	1,3	0,05	0,32	0,074	133,2	25,8	1,2
478	Завтрак	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,2
495		3. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
108		4. Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0385	0	7	22,75	4,9	0,0385
146		Обед	1. Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,06	0,05	4,6	0,00	0,96	8,6	32,2	13,4
391		2. Тфтели	60	8,25	7,56	5,1	118,2	0,038	0,0	0,015	0,3	6,75	82,2	10,2	1,2
237		3. Каша гречневая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	0,138	0,0	0,27	0,41	9,5	135,1	90,2	3,03
456		4. Соус красный осн	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
108		5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0,077	0	14	45,5	9,8	0,077
508		6. Компот из с/ф	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,05	0,00	0,00	28	19	7	1,5
115		7. Икра кабачковая промышленного производства	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0,05	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
267		Четверг	1. Каша пшениная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43
96	Завтрак	2. Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
492		3. Чай без сахара	200	0,8	0,02	0,16	5,6	0,004	0,4	0,00	0,00	39,2	33	17,6	3,28
112		4. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	0,2	16	11	9	2,2
154		Обед	1. Суп крестьянский	200	1,7	4,08	11,64	90	0,044	7,96	0,00	1,94	21	53,6	15,6
333		2. Рыба запеченная в духовом шкафу	100	18,2	9,5	4,6	157	0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	37	0,8
414		3. Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,3	0,018	0,0	0,027	0,19	3,4	47,2	15,2	0,35
456		4. Соус основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
493		5. Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,0	0,00	11	3	1	0,3
108		6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0,077	0	14	45,5	9,8	0,077

250	Пятниц а Завтрак	1. Каша молочная манная 2. Сыр порционно 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром и лимоном	200 25 35 200	7,74 102,4 2,66 0,1	11,82 6,53 0,28 0,0	35,54 0,0 17,22 15,2	279,4 85,75 82,25 61	0,084 0,0 0,00 0,00	1,42 0,18 0 2,8	0,08 0,058 0,0385 0,00	0,76 0,13 0 0,0	140,6 225 7 14,2	136,4 147,5 22,75 4	23 12,5 4,9 2	0,56 0,23 0,0385 0,4
100	Обед	1. Пи из свежей капуста со смет 2. Макароны изделия отварные 3. Котлеты, из говядины 4. Компот из кураги 5 хлеб пшеничный	200	1,84	4,28	16,12	118,6	0,118	4,66	0,00	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44
108			100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,038	0,01	0,00	0,53	3,8	23,8	0,54	0,7
494			50	8,9	8,75	7,25	143	0,045	0,0	0,02	0,25	19,5	92,5	13	1,4
508	Понед ельник Завтрак	1. Каша геркулесовая 2.Какао со сгущённым молоком 3 Хлеб пшеничный	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
498			200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
№271	Обед	1.Суп картофельный с крупой 2.Плов с мясом 3. Чай с лимоном 4.Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0385	0	7	22,75	4,9	0,0385
155			200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,4	0,00	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
370			150	11,34	11,16	11,52	264	0,024	0,24	0,036	12	13,8	136,2	31,8	1,68
494	Вторни к Завтрак	1.Каша молочная манная 2.Хлеб пшеничный 3. Кофейный напиток 4. Яйцо отварное 5.Масло сливочное	200/10	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0,00	0,00	0,077	14	45,5	9,8	0,077
250			200	6,53	38,78	42,42	312,50	0,12	2,60	0,16	0,30	245,90	209,53	56,5	1,10
108	Обед	1. Суп курный с вермишелью 2.Биточки из говядины 3.Рис отварной 4.Сулс основной 5.Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0,385	0	7	22,75	4,9	0,0,385
300			200	1,4	1,8	21,8	110	0,02	0,2	0,00	0,00	5,25	48	0,00	0,00
478			40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
165	Обед	1.Суп курный с вермишелью 2.Биточки из говядины 3.Рис отварной 4.Сулс основной 5.Хлеб пшеничный	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
381			200	1,9	4,06	13,2	96,6	0,032	0,76	0,00	2,06	78	23,8	7,2	0,36
414			50	8,9	8,75	7,25	143	0,045	0,0	0,02	0,25	19,5	92,5	2613	1,4
456	Обед	1.Суп курный с вермишелью 2.Биточки из говядины 3.Рис отварной 4.Сулс основной 5.Хлеб пшеничный	100	2,46	4,05	22,54	136,3	0,018	0,0	0,027	0,19	3,4	47,2	15,2	0,35
108			50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0	0,077	14	45,5	9,8	0,077

267	Среда <u>завтрак</u>	1. Капша молочная пшённая 2. Хлеб пшеничный 3. Какао со стужённым молоком 4. Сыр порционнo	200	6,55	15,8	35,09	312,0	0,16	0,00	0,10	0,18	22,00	76,80	4,80	1,00
108			35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0385	0	7	22,75	4,9	0,0385
498			200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
100			25	102,4	6,53	0,0	85,75	0,0	0,18	0,058	0,13	225	147,5	12,5	0,23
128	<u>обед</u>	1. Борш со свежей капустой и картоф 2. Гуляш из говядины 3. Пюре картофельное	200	46	4,06	8,52	76	0,038	8,24	0,00	1,92	27,6	42,4	21	0,96
367			100	17,7	18,3	2,1	247,5	0,058	10,8	0,03	0,58	14,6	179,1	25	2,67
429			150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,45	39	85,5	28,5	10,5
508			200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0	0,077	14	45,5	9,8	0,077
265	Четверг <u>завтрак</u>	1. Капша молочная кукурузная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Мандарин	200	6,2	7,46	37	240	0,082	1,3	0,05	0,32	0,074	133,2	25,8	1,2
493			200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
108			35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0385	0	7	22,75	4,8	0,0385
112			100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11	0,1
134	<u>обед</u>	1. Рассольник по- ленинградски 2. Котлета рыбная 3. Макароны изделия 4. Напиток из шпотовника 5. Хлеб пшеничный 6. Икра из свежлы отварной	200	1,64	4,2	13	97	0,072	6,14	0,00	1,88	12,4	50,4	21	0,74
345			50	6,95	1,05	4,8	56,5	0,035	0,2	0,01	0,5	17,5	80	11,5	0,3
291			100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,038	0,01	0,00	0,53	3,8	23,8	5,4	0,7
519			200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	0,00	0,0	12	3	3	1,5
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
50			100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
515	Пятниц <u>завтрак</u>	1. Молоко кипячёное 2. Крендель сахарный 3. Яблоко 4. Яйцо отварное	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0,0	240	180	28	0,2
555			75	4,8	9,4	39,0	260	0,07	0,0	0,07	0,7	13	45	7	0,7
112			100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
300	<u>Обед</u>	1. Винегрет овощной 2. Печень по строгановски 3. Д. Речка отварная 4. Чай с лимоном 5. Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	3	1,0
76			100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,00	4,6	23	40	18	0,8
398			110	18,0	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
237			200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,276	0,0	0,54	0,82	19	270,2	180,4	6,06
494			200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,77	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77

Составил:
шеф-повар



А.Н.Великая

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Манзёнская школа**

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

СОГЛАСОВАНО
Главный государственный
Санитарный врач по
Богучанскому району
И.Л.Шитгина
« _____ » _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Манзёнской
школы

А.Н. Паршинцева
« 03 » Октября 2021г.



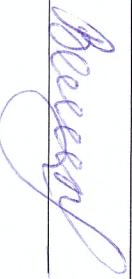
**Циклическое меню на 2021 -2022 учебный год
от 11 до 18 лет.**

№ ТК	Дни недели	Наименование блюда	Выход д.г.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
253	Понедельник Завтрак	1. Каша рисовая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56		
100		2. Сыр порционнo	25	102,4	6,53	0,0	85,75	0,0	0,18	0,058	0,013	225	147,5	12,5	0,23		
498		3. Какао со стущёйи молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0		
108		4. Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0	0,0385	7	22,75	4,9	0,0385		
153	Обед	1. Уха из горбуши консервированной	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1		
369		2. Жаркое по домашнему	220	26,0	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4		
108		4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0	0,077	14	45,5	9,8	0,077		
493		5. Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,00	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3		

250	Пятниц а Завтрак	1. Каша молочная манная 2.Сыр порционно 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром и лимоном	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,084	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56
100			25	102,4	6,53	0,0	85,75	0,0	0,18	0,058	0,13	225	147,5	12,5	0,23
108			35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0385	0	7	22,75	4,9	0,0385
494			200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
144	Обед	1. Ци из свежей капусты со смет 2. Макароны изделия отварные 3. Колбасы, из говядины 4.Компот из кураги 5 хлеб пшеничный	200	1,84	4,28	16,12	118,6	0,118	4,66	0,00	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44
291			200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0,00	1,06	7,6	47,6	1,08	1,4
381			75	11,86	9,95	11,35	182,00	0,07	0,25	2,45	0,01	29,45	115,24	20,34	0,98
508			200	0,5	0,00	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,00	28	19	7	1,5
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0,077	0	14	45,5	9,8	0,077
247	Понеле льник Завтрак	1. Каша геркулесовая 2.Какао со сгущённым молоком 3 Хлеб пшеничный	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
498			200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
№271			35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0385	0	7	22,75	4,9	0,0385
155	Обед	1.Суп картофельный с крупой 2.Плов с мясом 3..Чай с лимоном 4 Хлеб пшеничный	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,4	0,00	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
370			250	18,9	18,6	19,2	440	0,04	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
494			200/10	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0,00	0,00	0,077	14	45,5	9,8	0,077
250	Вторни к завтрак	1.Каша молочная манная 2.Хлеб пшеничный 3.Кофейный напиток 4. Йогл отварное 5.Масло сливочное	200	6,53	38,78	42,42	312,50	0,12	2,60	0,16	0,30	245,90	209,53	56,5	1,10
108			35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0,385	0	7	22,75	4,9	0,0,385
300			200	1,4	1,8	21,8	110	0,02	0,2	0,00	0,00	5,25	48	0,00	0,00
478			40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
			10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
165	Обед	1.Суп куриный с вермишелью 2.Биточки из говядины	200	1,9	4,06	13,2	96,6	0,032	0,76	0,00	2,06	78	23,8	7,2	0,36
381			100	17,8	17,5	14,5	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
414		ЗРис отварной 4Соус основной 5.Хлеб пшеничный	200	4,92	8,1	45,08	272,8	0,036	0,0	0,054	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
456			50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,012	1,34	0,01	0,14	4,9	13,4	6,9	0,29
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0	0,077	14	45,5	9,8	0,077

267	Среды завтрак	1. Каша молочная пшеничная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао со стужённым молоком 4. Сыр порционнo	200	6,55	15,8	35,09	312,0	0,16	0,00	0,10	0,18	22,00	76,80	4,80	1,00
108			35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0385	0	7	22,75	4,9	0,0385
498			200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
100			25	102,4	6,53	0,0	85,75	0,0	0,18	0,058	0,13	225	147,5	12,5	0,23
128	Обед	1. Борщ со свежей капустой и картоф 2. Гуляш из говядины 3. Пюре картофельное	200	46	4,06	8,52	76	0,038	8,24	0,00	1,92	27,6	42,4	21	0,96
367			120	20,6	22,0	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
429			150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,45	39	85,5	28,5	10,5
508			200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0	0,077	14	45,5	9,8	0,077
265	Четверг Завтрак	1. Каша молочная кукурузная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Мандарин	200	6,2	7,46	37	240	0,082	1,3	0,05	0,32	0,074	133,2	25,8	1,2
493			200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
108			35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0	0,0385	0	7	22,75	4,8	0,0385
112			100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11	0,1
134	Обед	1. Рассольник по- ленинградски 2. Котлета рыбная 3. Макароны изделия 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб пшеничный 6. Икра из свежлы отварной	200	1,64	4,2	13	97	0,072	6,14	0,00	1,88	12,4	50,4	21	0,74
345			100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	23	0,6
291			200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0,00	1,06	7,6	47,6	10,8	1,4
519			200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	0,00	0,0	12	3	3	1,5
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,00	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
50			100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
515	Пятниц а Завтрак	1. Молоко кипячёное 2. Крекель сахарный 3. Дюло 4. Дюло отварное	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0,0	240	180	28	0,2
555			75	4,8	9,4	39,0	260	0,07	0,0	0,07	0,7	13	45	7	0,7
112			100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2
300	Обед	1. Винегрет овощной 2. Печень по строгановски 3. Гречка отварная 4. Чай с лимоном 5. Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	3	1,0
76			100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,00	4,6	23	40	18	0,8
398			110	18,0	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
237			200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,276	0,0	0,54	0,82	19	270,2	180,4	6,06
494			200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
108			70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,77	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77

Составил:
шеф-повар



А.Н.Великая