

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КИРОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» КИРОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРВЫМ

УТВЕРЖДЕНО:

Врио директора МБОУ «Кировская ОШ№1»

  
О.В. Кузнецова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
ОБЕД (5-11 классы)

ОСЕНЬ - ЗИМА

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.	
				Б	Ж	У											
День: понедельник Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																	
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0	
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	
119	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
112	ОБЕД	Овощи по сезону огурцы	30	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>630</b>	<b>35,9</b>	<b>18,63</b>	<b>100,13</b>	<b>763,71</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>630</b>	<b>35,9</b>	<b>18,63</b>	<b>763,71</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>	
День: вторник Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																	
130	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0	
131	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	
86/348	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>830</b>	<b>20,843</b>	<b>21,056</b>	<b>623,975</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>17,22</b>	<b>0,92</b>	<b>36,86</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>830</b>	<b>20,843</b>	<b>21,056</b>	<b>623,975</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>17,22</b>	<b>0,92</b>	<b>36,86</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>	
День: среда Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																	
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0	
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0	
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	80	8,1	7,22	7,86	127,1	0,054	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	
270	ОБЕД	Компот из сухофрукты	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>640</b>	<b>34,69</b>	<b>24,67</b>	<b>149,13</b>	<b>939,01</b>	<b>0,133</b>	<b>0,148</b>	<b>48,724</b>	<b>2,175</b>	<b>90,516</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>640</b>	<b>34,69</b>	<b>24,67</b>	<b>149,13</b>	<b>939,01</b>	<b>0,133</b>	<b>0,148</b>	<b>48,724</b>	<b>2,175</b>	<b>90,516</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
День: четверг Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																	
39/2	ОБЕД	Суп фасолевый	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0	
119	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	10,1	21,3	0,86	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
112	ОБЕД	Овощи по сезону помидоры	30	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>530</b>	<b>17,95</b>	<b>24,71</b>	<b>63,01</b>	<b>540,9</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>530</b>	<b>17,95</b>	<b>24,71</b>	<b>63,01</b>	<b>540,9</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
День: пятница Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																	
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0	
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0	
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	80	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	
40	ОБЕД	Винегрет	50	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0	

