


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

УТВЕРЖДЕНО:

Бриго директора МБОУ «Кировская ОШ№1»


О.В. Кузнецова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИЕ НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ЗАВТРАК (1-4 классы)

ОСЕНЬ – ЗИМА

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.
				Б	Ж	У									
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний															
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99
582	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	30	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:															
			588	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			588	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний															
330	ЗАВТРАК	Глов из курицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,2
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5
6	ЗАВТРАК	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
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
368г	ЗАВТРАК	Фрукты свежие бананы	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:															
			465	16,63	17,77	117,99	693,31	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	16,63	17,77	117,99	693,31	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний															
213	ЗАВТРАК	Залепанка из творога	200/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
368г	ЗАВТРАК	Фрукты свежие яблоки	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0
368	ЗАВТРАК	Йогурт	100	27	19,7	34	370	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:															
			465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний															
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0
352	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22
6	ЗАВТРАК	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
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,972	30,712	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:															
			675	21,68	19,96	118,15	735,78	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	21,68	19,96	118,15	735,78	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний															
131	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5
270	ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
582	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,44	15,6	12	0,54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:															
			615	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			615	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5

Завтрак Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	200	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0	0
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755	0
582 ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	30	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0	0
338 ЗАВТРАК	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755	0
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Филе куриное отварное	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	0
ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0
ЗАВТРАК	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	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	46,82	45,76	49,67	838,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		390	46,82	45,76	49,67	838,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755	0
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	180/20	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	200	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	0
ЗАВТРАК	Фрукты свежие бананы	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	13,17	9,18	79,9	449,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		330	13,17	9,18	79,9	449,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	0
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Тфтели из говядины (паровые)	100	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	0
ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,48	6,32	91,37	382,										
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		370	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755	0
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0	0
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	30	1,5	1,96	16,88	93,	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Фрукты свежие яблоки	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	31,44	22,58	93,66	707,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		385	31,44	22,58	93,66	707,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																
			3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05	0
			Средняя цена 78,05													