


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, ПОЛУЧАЮЩИЕ ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
В МБОУ «Кировская ОШ№1»

ЗАВТРАК (5-11 классы)

ОСЕНЬ - ЗИМА

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецептур	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.	PP, мг.
			Б	Ж	У	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	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	0,755	0	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	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	0	0	0
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	0,755	0	0
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	0,755	0	0
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																		
330	ЗАВТРАК	Плов 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	2,2	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	0	0	0
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	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	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	14,38	17,02	86,49	550,81	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	14,38	17,02	86,49	550,81	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																		
213	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	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	0	0	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	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	0	0	0
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	0	0	0
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	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	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	0	0	0
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	19,88	14,87	108,46	642,85	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	19,88	14,87	108,46	642,85	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0	0	0
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	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	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	0	0	0
270	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	0
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	0	0	0
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	0	0	0

