

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 (1-4 классы)

ОСЕНЬ - ЗИМА

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У											
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																			
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0	0	0	
202	ОБЕД	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	
119	ОБЕД	Гуляш из курдючного 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	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	0	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	0	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	0	0	
112	ОБЕД	Овощи по сезону огуры	30	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	21	0,15	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	21	0,15	0,15
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																			
130	ОБЕД	Расольник ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	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	0	0	
86/348	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	8,803	7,336	8,627	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	0	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	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15	21	0,15	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15	21	0,15	0,15
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																			
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0	0	0	0
165	ОБЕД	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	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	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	0	0	
6	ОБЕД	Салат из белокожаной капусты	30	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	0	0	
270	ОБЕД	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	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	34,69	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			750	34,69	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0	0	0	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																			
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	200	2,33	2,7	16,22	86,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0	0	0	
119	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	10,1	21,3	0,86	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	0	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	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	0,15	0,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	17,85	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	21	0,15	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			470	17,85	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	21	0,15	0,15
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																			
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0	0	0	
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,78	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	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	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	0	0	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	0	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	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	0	0

«ЛК» Неделя:2. Сезон:осенне-зимний

ОБЕД	200	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0
ОБЕД	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0
ОБЕД	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0
ОБЕД	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
ОБЕД	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ОБЕД	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21
ОБЕД	920	35,9	18,63	100,13	623,975	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21
ОБЕД	920	35,9	18,63	100,13	623,975	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	830	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	830	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21

День: среда Неделя:2. Сезон:осенне-зимний

ОБЕД	200	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,082	0	0	0
ОБЕД	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0
ОБЕД	100/20	8,003	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5
ОБЕД	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
ОБЕД	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ОБЕД	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21
ОБЕД	920	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21
ОБЕД	920	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	895	28,29	19,52	143,79	824,26	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	895	28,29	19,52	143,79	824,26	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21

День: четверг Неделя:2. Сезон:осенне-зимний

ОБЕД	200	1,6	3,	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0
ОБЕД	150	5,62	6,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24
ОБЕД	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
ОБЕД	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ОБЕД	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21
ОБЕД	440	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24
ОБЕД	440	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	440	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	440	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24

День: пятница Неделя:2. Сезон:осенне-зимний

ОБЕД	200	2,33	2,7	16,22	98,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0
ОБЕД	180	10,1	4,94	56,	289,1	0	0	0	0	0,5	0	0	0
ОБЕД	80	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0
ОБЕД	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
ОБЕД	30	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0
ОБЕД	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ОБЕД	800	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21
ОБЕД	800	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	27	21	134	809	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	27	21	134	809	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	3,26	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	2,82	0,04	0,15	0,295
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	3,26	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	2,82	0,04	0,15	0,295

Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности

Средняя цена