

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

УТВЕРЖДЕНО:

Врио директора МБОУ «Кировская ОШ№1»

О.В. Кузнецова

05.08.2018



**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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	PP, мг.
			В	Ж	У	В	Ж										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	23,6	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0	0	
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	18,34	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755		
582	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	4,8	4,8	4,1	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67	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	
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
330	ЗАВТРАК	Плов из курицы	28,92	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2		
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0		
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	1,8	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	0	
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	8,9	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	14,38	17,02	550,81	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67	14,38	17,02	550,81	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	54,8	20,10	27,49	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	
368	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	7,5	100	2,25	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	29,94	20,62	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67	29,94	20,62	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	8,5	7,8	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	0	
352	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	6,5	200	0,18	26,82	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	0	0	
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	1,8	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	0	
308	ЗАВТРАК	Фриждельки из птицы или кролика	27,7	100	8,1	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	21,68	18,96	735,78	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67	21,68	18,96	735,78	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	Картофельное пюре	16,2	200	3,42	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	0	
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	48,1	100	22	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	0	
270	ЗАВТРАК	Сок фруктовый	2,9	200	0,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	29,42	16,19	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67	29,42	16,19	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	0	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
221	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	21,45	200	8,14	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	

17,34	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											
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	6,4	30	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	22	0	0	0	0											
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755											
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																									
306	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0											
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7											
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84											
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0											
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	24,82	36,57	48,33	604,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	24,82	36,57	48,33	604,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99											
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																									
131	ЗАВТРАК	Макарони с сыром	26	200	3,42	6,56	21,72	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0											
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7											
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	12,5	200	0,2	0,04	10,2	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84											
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		2,9	230	7,42	7,	56,52	311,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	230	7,42	7,	56,52	311,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7											
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																									
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	10,97	180	11,92	7,18	53,62	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0											
106	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины (паровые)	49,3	100	9,59	7,97	9,28	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0											
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7											
270	ЗАВТРАК	Сок фруктовый	14	200	0,2	0,04	10,2	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84											
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	0,755											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	310	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789											
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																									
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	54,8	200/10	27,49	19,83	35,08	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018											
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	1,5	200	0,2	0,04	10,2	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84											
368г	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	12,5	100	2,25	0,75	31,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0											
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	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:		67	385	29,94	20,62	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5											
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											
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		670	450,6	23,415	24,787	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246											
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
													Средняя цена			670									