

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 НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ЗАВТРАК (1-4 классы)**

ОСЕНЬ - ЗИМА

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Цена	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	19,25	200	7,82	9,74	46,5	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0	0	0	0	
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	18,34	25/20	6,38	10,71	12,77	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755	0	0	0	
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	8	40	5,2	4,8	4	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0	0	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	0	0	
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	7	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
588 28,66 25,29 73,47 552,34 1,718 267,622 0,065 8,33 89,99 0,755																				
588 28,66 25,29 73,47 552,34 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	180	5,62	8,86	36,26	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2	0	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	32,5	0	0	0	0	
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	9,69	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	0	0	0	
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	8,9	200	3,16	2,67	15,94	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0	0	0	0	
368г	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	7	100	2,25	0,75	31,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
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 0																				
465 16,63 17,77 117,99 693,31 0,004 0,021 1,728 0,127 24,161 0 2,018 0 0																				
День: среда Неделя:1 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	0	0	0	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	0	0	
368г	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	7	100	2,25	0,75	31,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	0	0	0	
368	ЗАВТРАК	Йогурт	30	100	27	19,7	34	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
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																				
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																				
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																				
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	8,5	180	7,8	7,16	49,18	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	0	0	0	
352	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	6,5	200	0,18	0,09	26,82	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	0	0	0	0	
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	9,69	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	0	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	32,5	0	0	0	0	
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	27,7	100	8,1	7,22	7,86	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
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 0																				
675 21,68 19,96 118,15 735,78 0,07 0,021 1,739 0,829 23,275 0 9,287 32,5 0																				
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																				
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	16,2	200	3,42	6,56	21,72	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	0	0	0	
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	48,1	100	22	9,19	1,34	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	0	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	32,5	0	0	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	0	0	
71	ЗАВТРАК	Овощи по сезону помидор	4,71	60	0,66	0,12	2,28	0,03	10,5	0	0,42	8,44	15,6	12	0,54	0	0	0	0	

