

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



УТВЕРЖДЕНО:

Врио директора МБОУ «Кировская ОШ №1»

О.В. Кузнецова

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
ОБЕД (5-11 классы)**

ОСЕНЬ - ЗИМА

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием 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										
День: понедельник Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	6,38	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	8,5	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	0	1,688	0	0	0	0
119	ОБЕД	Гуляш из курного филе	48,1	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	0	11,57	0	6,735	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	1,5	3,8	0,4	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	1,6	2,5	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Копейный напиток с молоком	8,95	200	0,2	0,04	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
112	ОБЕД	Овощи по сезону помидор	4,71	30	0,4	10,2	7,	0,01	0,02	-5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День: вторник Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
130	ОБЕД	Рисолы из лентриной	9,44	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	16,2	200	3,42	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
89/948	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	40,8	100/20	8,803	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	1,5	25	3,8	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	1,6	2,5	1,12	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День: среда Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и грибами	6,93	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
105	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	10,97	180	11,92	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	27,7	100	8,1	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	1,5	25	3,8	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	1,6	2,5	1,12	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
6	ОБЕД	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	0	0
270	ОБЕД	Сок	14	200	0,2	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День: четверг Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	7	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
119	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	47,33	200	10,1	0,86	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	1,5	25	3,8	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	1,6	2,5	1,12	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
112	ОБЕД	Овощи по сезону огурец	4,71	30	0,4	12,5	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День: пятница Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,5	250	1,6	3,	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	8,4	180	4,92	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	27,7	100	8,1	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
40	ОБЕД	Винегрет	6,9	70	0,91	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	1,5	25	3,8	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	1,6	2,5	1,12	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День: понедельник Неделя: 2 Сезон:осенне-зимний																
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	6,38	250	0,58	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	8,5	180	7,8	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	0	0	0	0	0

ОБЕД	Гуляш из куриного филе	48,1	80	22	9,19	1,34	234	0	0,615	11,57	0	6,795	0	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	1,5	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	1,6	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0	5	21,2	0	
ОБЕД	Корфейный напиток с молоком	8,95	200	0,2	0,04	10,2	41	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ОБЕД	Овощи по сезону помидор	4,71	30	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	7	0,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		920	35,9	18,63	100,13	763,71	623,975	0,037	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72	920	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
День: вторник		Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний													
ОБЕД	Рассольник ленинградский	9,44	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Картофельное пюре	16,2	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0	0	0	0	
ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	40,8	100/20	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	7	32,5	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	1,5	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	1,6	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	5	21,2	
ОБЕД	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	20,843	21,056	91,727	623,975	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72	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	Суп картофельный с бобовыми и гречками	6,93	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	
ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	8,4	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	
ОБЕД	Тертель из говядины (паровые)	49,3	100	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	
ОБЕД	Винегрет	6,9	70	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	1,5	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	1,6	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	5	21,2	
ОБЕД	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		895	28,29	19,52	143,79	824,26	824,26	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72	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	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,5	250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	
ОБЕД	Плов из курицы	28,92	180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	1,5	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	1,6	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	5	21,2	
ОБЕД	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ОБЕД	Овощи по сезону огурец	4,71	30	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	7	0,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	13	13	94	530	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72	510	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	
День: пятница		Неделя: 3 Сезон: осенне-зимний													
ОБЕД	Суп фасолевый	7	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	6,42	180	10,1	4,94	56	289,1	0	0	0	0	0,5	0	0	
ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	27,7	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	1,5	25	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	1,6	25	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	5	21,2	
ОБЕД	Салат из белокожанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,68	53,46	0	0	
ОБЕД	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	28,44	18,5	130,31	775,47	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	27	21	134	809	809	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		72	1440	27	134	809	809	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	0,295
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		720	3,26	3,42	14,5	8095,52	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82
Средняя цена		72													