

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
М Е Н Ю

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 12 до 18 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	17,34	25/18	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:																			
			67	588	28,66	25,29	73,47	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																			
			67	588	28,66	25,29	73,47	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755	0	0	0
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	123,2	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
			67	465	14,38	17,02	86,49	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																			
			67	465	14,38	17,02	86,49	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0	0	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
			67	465	29,94	20,62	76,78	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																			
			67	465	29,94	20,62	76,78	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0	0	0	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	Кисель	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:																			
			67	675	21,68	19,96	118,15	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																			
			67	675	21,68	19,96	118,15	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0	0	0	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
			67	615	29,42	16,19	57,86	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																			
			67	615	29,42	16,19	57,86	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	0	0	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																			
221	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	21,45	200	8,14	8,06	33,34	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	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

	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	17,34	25/18	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
У	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	8	40	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	7	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		67	488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
	День: вторник Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний																
306	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	52,5	200	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0
311	ЗАВТРАК	Филе куриное отварное	15,2	50	12,5	10,4	4,5	186,4	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	37,32	46,97	52,83	790,91	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	340	37,32	46,97	52,83	790,91	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
	День: среда Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний																
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	16,2	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
78	ЗАВТРАК	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	24,2	80/20	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	12,5	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		2,9	230	11,12	8,47	58,6	348,35	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	230	11,12	8,47	58,6	348,35	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
	День: четверг Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний																
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	10,97	180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Тефтели 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	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК	Сок фруктовый	14	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
	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	89,99	0,755	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,77	310	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
	День: пятница Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний																
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	54,8	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
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	1,5	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	12,5	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	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	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	385	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:																
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		670	450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																
	Средняя цена		670		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