

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



УТВЕРЖДЕНО:
Врио директора МБОУ «Кировская ОШ№1»

[Handwritten signature]
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

№ 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.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	23,6	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	18,34	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
582	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	4,8	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	7,5	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			73,71	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:			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
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
330	ЗАВТРАК	Плов из курицы	32,45	5,62	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	3,8	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	4	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	8,9	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы	18	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	16,63	17,77	117,99	693,31	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73,71	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	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	2,9	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	7,5	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
368	ЗАВТРАК	Йогурт	30	27	19,7	34	370	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73,71	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	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
352	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	6,5	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	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	32,5	0
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	27,7	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73,71	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	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	48,1	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	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	32,5	0
270	ЗАВТРАК	Сок фруктовый	2,9	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
582	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	6,4	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,44	15,6	12	0,54	0

ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,036	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0			
УГО ЗА ДЕНЬ:		73,71	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,036	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0			
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																		
221	ЗАВТРАК	21,45	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0			
270	ЗАВТРАК	2,9	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0			
4	ЗАВТРАК	17,34	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			
582	ЗАВТРАК	6,7	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0			
338	ЗАВТРАК	7,5	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		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:		73,71	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	52,5	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0			
119	ЗАВТРАК	39,02	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0			
701	ЗАВТРАК	1,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0			
270	ЗАВТРАК	2,9	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0			
6	ЗАВТРАК	3,6	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:		390	46,82	45,76	49,67	838,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,71	46,82	45,76	49,67	838,51	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	25	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0			
78	ЗАВТРАК	26	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0			
701	ЗАВТРАК	1,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0			
368г	ЗАВТРАК	18	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	13,17	9,18	79,9	449,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,71	13,17	9,18	79,9	449,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0			
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																		
165	ЗАВТРАК	10,97	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0			
106	ЗАВТРАК	49,3	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0			
701	ЗАВТРАК	1,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0			
270	ЗАВТРАК	14	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0			
368г	ЗАВТРАК	10,56	1,48	6,32	91,37	382,												
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,46	26,99	21,91	189,07	1008,12	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	54,8	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	1,5	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0			
582	ЗАВТРАК	6,8	1,5	1,96	16,88	93,	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
368г	ЗАВТРАК	7,5	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	31,44	22,58	93,66	707,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,71	31,44	22,58	93,66	707,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0			
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	3,02			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		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																		
													737,1					
Средняя цена													73,71					