

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ЗАВТРАК

осенне-зимний период 2025/2026 уч.год

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

Врио директора МБОУ "Кировская ОШ №1" имени Мостового Н.А."

О.В. Кузнецова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕТЛИЦА О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отразился на официальном сайте: kinhl.kirov.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Кузнецова Ольга Владимировна
Действителен с: с 15.07.2025, 05:19
Действителен до: до 08.10.2026, 05:19
Ключ подписи: 6085B31C18BF74C52BFA6601D7A498C1B7

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	У	
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний								
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,82	9,74	46,50	288,70	
3	ЗАВТРАК	Бургерборд с сыром	33	5,80	8,30	14,80	102,40	
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	5,20	4,80	4,00	62,80	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	
338	ЗАВТРАК	фрукты по сезону (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			573	19,42	23,28	85,30	541,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			573	19,42	23,28	85,30	541,90	
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний								
330	ЗАВТРАК	Плов из курицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,50	
701	ЗАВТРАК	Хлеб серый	25	3,80	0,40	24,60	117,50	
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,80	5,09	9,69	92,93	
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490	18,18	17,42	111,09	668,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			490	18,18	17,42	111,09	668,31	
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний								
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	210	27,49	19,83	35,08	430,83	
3	ЗАВТРАК	Бургерборд с сыром	33	5,80	8,30	14,80	102,40	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	
338	ЗАВТРАК	фрукты по сезону (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			443	33,49	28,17	60,08	574,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			443	33,49	28,17	60,08	574,23	
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний								
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,80	7,16	49,18	289,44	
352	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,09	26,82	108,81	
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,80	5,09	9,69	92,93	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,50	
701	ЗАВТРАК	Хлеб серый	25	3,80	0,40	24,60	117,50	
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	80	8,10	7,22	7,86	127,10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	25,48	20,36	142,75	853,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	25,48	20,36	142,75	853,28	
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний								
131	ЗАВТРАК	Каша гречневая	180	11,92	7,18	53,62	321,98	
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	80	22,00	9,19	1,34	234,00	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,50	
701	ЗАВТРАК	Хлеб серый	25	3,80	0,40	24,60	117,50	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	41,72	17,21	114,36	831,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	41,72	17,21	114,36	831,98	

День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний										
221	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	200	8,14	8,06	33,34	239,76			
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00			
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	33	5,80	8,30	14,80	102,40			
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	5,20	4,80	4,00	62,80			
338	ЗАВТРАК	фрукты по сезону (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			573	19,74	21,60	72,14	492,96			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			573	19,74	21,60	72,14	492,96			
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний										
306	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	19,02	31,04	3,84	353,08			
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,50			
701	ЗАВТРАК	Хлеб серый	25	3,80	0,40	24,60	117,50			
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00			
6	ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты	60	1,80	5,09	9,69	92,93			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	28,62	36,97	72,93	722,01			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	28,62	36,97	72,93	722,01			
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний										
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	80	7,80	7,16	49,18	289,44			
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	80	22,00	9,19	1,34	234,00			
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,50			
701	ЗАВТРАК	Хлеб серый	25	3,80	0,40	24,60	117,50			
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	37,60	17,19	109,92	799,44			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			410	37,60	17,19	109,92	799,44			
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний										
165	ЗАВТРАК	Плов из курицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78			
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,50			
701	ЗАВТРАК	Хлеб серый	25	3,80	0,40	24,60	117,50			
6	ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	60	1,80	5,09	9,69	92,93			
352	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,09	26,82	108,81			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490	15,20	14,84	121,97	676,52			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			490	15,20	14,84	121,97	676,52			
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний										
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	210	27,49	19,83	35,08	430,83			
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	33	5,80	8,30	14,80	102,40			
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00			
338	ЗАВТРАК	фрукты по сезону (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			443	33,49	28,17	60,08	574,23			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			443	33,49	28,17	60,08	574,23			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:										
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			5012	272,94	225,21	950,62	6734,86			