

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отнесен на официальный сайт: kirk1.kirov.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Кузнецова Ольга Владимировна
Должность: с 15.07.2025, 05:19
Действителен до: до 08.10.2026, 05:19
Ключ подписи: 0085B31C18F848C8BFA86B1D7A498C1B7

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 12 до 18 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.
			В	Ж	У	В	Ж										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	23,6	200	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	25/20	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	30	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	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:																	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
330	ЗАВТРАК	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	123,24	2,2
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
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
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	8,9	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
День: среда Неделя:1 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	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	7,5	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:																	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	8,5	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
352	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	6,5	200	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	60	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	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
308	ЗАВТРАК	Фриждельки 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	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
День: пятница Неделя:1 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
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	48,1	100	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	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	2,9	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:																	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
221	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	21,45	200	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	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0

17,34	25/20	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	
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	6,4	30	4,8	4,8	62,8	0,032	0,18	0	22	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	488	19,92	23,61	503,4	0,155	0,175	17,255	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755	
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний															
306	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	19,02	31,04	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	3,8	0,4	24,6	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	24,82	36,57	48,33	604,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	290	24,82	36,57	604,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний															
131	ЗАВТРАК	Макарони с сыром	26	200	3,42	6,56	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	12,5	200	0,2	0,04	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		2,9	230	7,42	7,42	311,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	230	7,42	7,42	311,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний															
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	10,97	180	11,92	7,18	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	
106	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины (паровые)	49,3	100	9,59	7,97	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	
270	ЗАВТРАК	Сок фруктовый	14	200	0,2	0,04	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	310	25,51	15,59	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний															
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	54,8	200/10	27,49	19,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	1,5	200	0,2	0,04	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
368г	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	12,5	100	2,25	0,75	0,06	0,075	15	0,9	12	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67	385	29,94	20,62	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	
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	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		670	450,6	23,415	24,787	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности															
Средняя цена													2,01	8,19	0,05
670															