



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯРКОПОЛЕНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КИРОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ул. Ленина, 28 б, с. Яркое Поле, Республика Крым, 297313
тел.: (06555) 9-31-63 E-mail: school-jp@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО
И.О. директора МБОУ
«Яркополенская ОШ»



Е.А. Арзуманян

Примерное циклическое меню на горячее питания обучающихся, получающих начальное образование в образовательных учреждениях(1-4классы)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 1-4класс
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	6,11	10,71	32,38	250,99	181
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Бутерброд с сыром	40	10,23	11,32	15,62	199,06	3
	Йогурт 1,5% жирности	100	5,12	1,88	7,38	66,88	Н
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	29,82	28,93	70,20	729,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		665	29,82	28,93	70,20	729,31	
День 2							
ЗАВТРАК	Огурец соленный	30	7,42	9,74	14,08	171,91	492
	Котлеты (биточки) рыбные	80	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	452
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,47	17,35	64,62	545,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	15,47	17,35	64,62	545,56	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (со сметаной)	150\15	18,99	16,78	17,01	294,08	223
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	23,47	20,72	44,39	459,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		450	23,47	20,72	44,39	459,68	

День 4

ЗАВТРАК	Птица отварная с маслом	50	14,44	17,81	0,36	219,28	288
	Капуста тушеная	100	3,06	5,52	11,83	115,5	139
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	452
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,68	26,51	51,51	614,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	22,68	26,51	51,51	614,58	

День 5

ЗАВТРАК	Капуста соления	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Печень тушеная в соусе	50\50	13,96	9,46	5,10	162,06	261
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	21,22	15,31	57,47	527,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	21,22	15,31	57,47	527,74	

День 6

ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150\15	12,26	11,14	37,48	298,86	204
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	22,00	24,65	53,53	596,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		440	22,00	24,65	53,53	596,72	

День 7

ЗАВТРАК	Огурец соленный	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Котлеты (биточки) рыбные	80	7,42	9,74	14,08	171,91	492
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Кефир,	150	4,35	3,75	6,00	75	386
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18,60	19,12	51,74	528,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	18,60	19,12	51,74	528,28	

День 8

ЗАВТРАК	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150\15	18,60	14,68	47,34	392,43	222
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Печенье	20	1,40	3,60	35,80	144,12	335
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	22,16	17,76	73,08	540,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		450	22,16	17,76	73,08	540,03	

День 9

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,58	4,36	6,24	127,54	120
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Бутерброд с сыром	40	10,23	11,32	15,62	199,06	3
	Йогурт 1,5% жирности	100	5,12	1,88	7,38	66,88	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	29,79	24,94	59,04	689,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		675	29,79	24,94	59,04	689,28	

День 10

ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе	50\50	13,03	15,39	2,98	202,84	290
	Каша пшеничная "Артек"	150	7,99	6,11	43,94	251,46	171
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	24,70	22,32	71,26	650,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	24,70	22,32	71,26	650,68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5430	229,91	217,61	596,84	5881,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		543	22,99	21,76	59,68	588,19	