



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 учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях 1-4классы

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 1-4 классы
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Огурец соленный	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96
	Печень тушеная в соусе	50\25	15,51	10,51	5,67	180,07	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Сок фруктовы	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	29,28	20,59	63,20	674,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840	29,28	20,59	63,20	674,62	
День 2							
ОБЕД	Капуста соленная	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	суп картофельный с горохом	200	4,40	4,52	15,46	121,56	102
	Плов из птицы	150	15,67	10,25	2,20	163,96	260
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Кисель из фруктового сока	200	0,06	0,06	38,62	152,26	358
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	35,74	23,65	110,32	908,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790	35,74	23,65	110,32	908,1	

День 3

ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1,97	1,33	5,85	42,33	53
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,34	4,14	5,68	66,66	92
	Каша пшеничная "Артек"	150	7,99	6,11	43,94	251,46	171
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80	14,70	10,54	11,87	197,67	295
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	29,98	22,92	96,60	806,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	29,98	22,92	96,60	806,6	

День 4

ОБЕД	Помидор соленный	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,58	2,28	11,02	75,68	103
	Рыба припущенная с маслом	80	15,03	15,82	19,16	279,56	227
	Рис отварной	150	4,57	5,01	20,52	145,5	303
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	27,73	24,41	68,82	729,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840	27,73	24,41	68,82	729,06	

День 5

ОБЕД	Огурец соленный	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,30	4,14	9,38	79,88	82
	Птица тушенная в соусе	50\25	14,48	17,10	3,31	225,38	290
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	24,80	94,34	349
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	23,41	31,46	67,22	761,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840	23,41	31,46	67,22	761,78	

День 6

ОБЕД	Капуста соленная	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5	99
	Рагу из птицы	150	12,56	11,72	15,21	217	289
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	21,39	16,88	35,21	493,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		665	21,39	16,88	35,21	493,82	

День 7

ОБЕД	Помидор соленный	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Суп картофельный с фасолью	200	0,60	4,06	2,22	48,18	119
	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,81	229	291
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	19,74	13,18	46,58	502,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		740	19,74	13,18	46,58	502,5	

День 8

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88	45
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	80	14,70	10,54	11,87	197,67	295
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Макароны отварные	150	2,35	0,25	0,45	32,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	20,89	16,62	56,55	564,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	20,89	16,62	56,55	564,81	

День 9

ОБЕД	Огурец соленный	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,48	5,04	12,72	126,34	104
	Птица отворная (с маслом)	50\5	24,06	29,69	0,60	365,46	288
	Капуста тушенная	100	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	43,21	40,14	48,08	841,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		740	43,21	40,14	48,08	841,57	

День 10

ОБЕД	Огурец соленный	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,30	4,14	9,38	79,88	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50\25	8,52	10,64	14,15	186,58	229
	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Йогурт 1,5% жирности	100	5,12	1,88	7,38	66,88	H
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Кисель из фруктового сока	200	0,06	0,06	38,62	152,26	358
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	22,13	26,54	89,46	800,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		865	22,13	26,54	89,46	800,78	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7610	273,50	236,39	682,04	7083,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		761	27,35	23,64	68,20	708,36	