



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ

«Яркополенская ОШ»

Арзуманян Е.А.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЯРКОПОЛЕНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" КИРОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ул. Ленина, 28Б, с. Яркое Поле Кировского района Республики Крым, 297313
тел.: (36555) 9-31-63 E-mail: yarpol.krymschool.kirov@crimeaedu.ru

Примерное циклическое меню на горячее питание обучающихся, получающих начальное образование в образовательных учреждениях

Завтрак 5-11 классы

Осень-Зима

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
М Е Н Ю**

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	PP, мг.	
					Б	Ж	У											
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																		
174	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	23,84	200	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	20,75	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	8	50	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0	
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	9,73	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	20	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				595	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:				82,32	595	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																		
291	ЗАВТРАК	Плов из курицы	55,09	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	
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,85	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
45	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	4,96	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	
342	ЗАВТРАК	Компот из свежих ягод	8,09	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	0,952	14,18	0	5,14	4,4	0,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				470	11,38	14,51	98,43	564,81	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69,99	470	11,38	14,51	98,43	564,81	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																		
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	39,19	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	
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	9,73	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	11	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	8,1	50	27,	19,7	34,	370,	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				560	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:				68,02	560	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																		
309	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	16,36	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	
349	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	5,27	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22		
70/71	ЗАВТРАК	Овощи свежие, соленные	15	30	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,85	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
260	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	38,36	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				540	35,58	21,93	111,63	842,68	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				76,84	540	35,58	21,93	842,68	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0	
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																		
181	ЗАВТРАК	Каша молочная из манной крупы	19,54	200	6,11	10,72	32,38	251,	0,08	0,17	1,17	0,47	133,77	58	20,3	118,19	0,46	
	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	12	50	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0	
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	8,73	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	20	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				550	11,91	15,96	56,38	401,8	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				60,27	550	11,91	15,96	56,38	401,8	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0

День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
221	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	23,14	200	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	20,75	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	50	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	9,73	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	20	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				595	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:			80,02	595	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																	
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	45,34	150	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0
288	ЗАВТРАК	Филе куриное отварное	33,21	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,85	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	9,73	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
45	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	4,96	60	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:				540	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:			95,09	540	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																	
204	ЗАВТРАК	Макароны с сыром	33,11	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
368	ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	30	200	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,85	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	11	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				510	11,32	8,83	58,2	354,35	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			75,96	510	11,32	8,83	58,2	354,35	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
303	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	19,1	180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
279	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины (паровые)	35,01	80	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,85	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
389	ЗАВТРАК	Сок фруктовый	14	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
73	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	8,13	60	1,48	6,32	91,37	382,									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				550	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:			78,09	550	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																	
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	39,19	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
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	9,73	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	20	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	25	50	27,	19,7	34,	370,	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				560	56,94	40,32	110,78	984,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			93,92	560	56,94	40,32	110,78	984,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				5470	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:				54,7	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			780,52		3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05
		Средняя цена	78,05														