

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа №13 города Евпатории

Республики Крым»



Шмаглий Н.И.

Примерное

Циклическое меню для одноразового горячего питания
учащихся 1-4 классов муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №13 города Евпатории» (завтрак)
при работе в энергосберегающем режиме

2026г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
210	омлет натур/ икра каб	100	6,63	5,83	7,2	123,4	248,4	76,91	39,86	6,24	87,3	1,02	125,5	130	0,04	0,2	0,1
203	Макароны отварные	150	5,6	5,6	30,2	179,5	319,3	46,9	15,3	10,2	47,3	1,02	36	40,5	0,07	0,03	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,9	125,1	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
Итого		500	19,25	19,75	83,75	587,5	630,6	343,1	219	50,9	262	2,97	226	276	0,2	0,42	1,68

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК	блюда	белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
181	Каша манная молочн	150	5,33	6,35	41,95	226,7	357,8	184,9	131,6	20,3	115,2	0,48	18	19,8	0,42	0,08	1,17
15	Сыр твердый	15	10,31	5,5		108	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
14	Масло сливочное	5	0,08	7,2	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
376	чай с сахаром	200	0,07		15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
338	Фрукты свежие	90	0,3	0,3	7,35	33,3	39	430,5	24	13,5	16,5	3,3		7,5	0,04	0,03	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	641,6	653,4	442,3	58,9	287,5	4,82	136	194	0,51	0,21	16,41

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
	Плов фруктовый	160	10,08	10,33	12,76	133,2	633,6	171,2	30,32	16,2	79	0,7	30,1	42,1	0,04	0,09	0,68
	Фрукты свежие	100	5,94	9	36,67	300,8	581,8	56,05	17,04	27,8	82,38	0,59	40	45	0,03	0,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
Итого		500	19,25	19,75	83,75	587,5	1216	235,8	67,66	58,6	164,2	2,01	70,1	122	0,11	0,12	0,71

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
	Каша молочная овсяная	200	5,27	6,38	43,6	231,8	763	164	44,13	22,3	99,5	0,79	14,8	18,1	0,04	0,08	0,34
15	Сыр твердый	25	10,07	5,5		108	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
	Хлеб пшеничный	65	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
388	Напиток шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
Итого		500	19,25	19,75	83,75	587,5	1010	203,7	341	49,4	255,9	2,18	132,8	307	0,1	0,23	100,6

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
	Рагу из мясной консервы	160	9,35	11,39	44,76	318,9	131,6	120,9	85,36	1491	112	0,59	41,9	47,8	0,05	0,13	0,21
	Фрукты свежие	100	2,9	3,2	4	13,25			5,36	1,36	2,64	0,24					
	Хлеб пшен	40	3,16	0,6	19,32	110			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	Чай с сахаром и лимон	200	3,84	4,56	15,67	145,3	15,67	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	147,3	337,2	252,1	1527	239,2	1,74	66,3	109	0,14	0,31	1,79

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
209	Яйцо вареное	40	5,13	4,1	0,28	63	53,6	56	22	4,8	76,8	1	100	104	0,03	0,18	
182	Каша рисовая мол	150	10,35	6	54,55	315,7	362,1	178,7	130,3	30,1	138,1	0,5	58	39	0,06	0,17	1,17
	Фрукты свежие	90	0,08	9,25	0,13	75,23	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
376	Чай с сахаром	180	0,53		9,47	40	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,75	587,5	659	269,7	436,6	60	367,7	2,52	236	264	0,14	0,44	1,41

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
223	Запекан рисов/мол сгущ	150	11,95	17,95	31,08	335,6	131,6	120,9	85,36	1491	112	0,59	41,9	47,8	0,05	0,13	0,21
382	Какао с молоком	200	3,84	1,1	26	125,1	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
338	Фрукты свежие	110	0,3	0,3	7,35	33,3	39	430,5	24	13,5	16,5	3,3		7,5	0,04	0,03	15
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,75	587,5	232	767,7	270,8	1539	253	4,8	66,3	117	0,18	0,34	16,79

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
	Мясные консервы	90	8,73	9,07	10,15	157,8	122	142,4	35,9	13,3	56,5	0,82	26,3	34,4	0,13	0,08	0,92
203	Каша пшеничная	170	7,29	10,26	39,28	276,2	319,3	46,9	15,3	10,2	47,3	1,02	36	40,5	0,07	0,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5			71,5	38,1	106,6		62,3	110	0,24	0,11	0,95

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
229	Каша молочная гречнев	200	5,27	6,38	43,6	231,8	763	164	44,13	22,3	99,5	0,79	14,8	18,1	0,04	0,08	0,34
312	Сыр твердый	25	10,07	5,5		108	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
	Хлеб пшеничный	65	3,16	0,4	19,32	93,52			9,2	13,2		0,44		34,8	0,04		
	Чай с сахаром	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,75	587,5	1010	203,7	341	49,4	255,9	2,18	132,8	307	0,1	0,23	100,6

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
204	Макароны с терт сыром	150	11,88	17,05	20,43	291			30	17	239	5	5240		0,19		12,7
71	овощи	70	0,24	1,2	2	19,5			6,9	4,2	12,6	0,18			0,01		3
	хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52			12	6,75	8,25	1,65			0,04		
	Зефир	30	0,13		16	64,51											
382	Какао с молоком	200	3,84	1,1	26	119	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	ИТОГО	500	19,25	19,75	83,75	587,5	61,44	216,3	201,1	49,3	384,4	7,3	5264	26,7	0,29	0,18	17,28