

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"КИРИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"
Спасского муниципального района Рязанской области
ОГРН 1026200800339 ИНН/КПП 6220005100/622001001

391093 Рязанская область, Спасский район, с. Кирицы, ул. Интернатская, д.5
Тел./факс: (49135) 5-31-05 e-mail: ssh.kiritsy@ryazangov.ru



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Кирицкая СШ"
И.И. Толкачева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ НА 2023-2024
учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Первый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Каша манная молочная с маслом	180		3,04	2,7	15,2	215,62
		гор.напиток	ТТК	Кофейный напиток	200		0,07	0,02	4,99
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,50
		ТТК	Сыр Российский порционно	15		3,5	4,4		54,0
	фрукты	№338	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			Итого	535		9,62	8,625	47,85	431,54
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Второй
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	180		4,47	11,3	24,8	218,78
		гор.напиток	№382	Чай с лимоном + сахар	200		0,16	0,16	18,90
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,50
		ТТК	Яйцо варёное	40		6,0	5,0	0,6	78,0
				Итого	460		13,26	17,51	62,15
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Третий
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Плов с курицей	50/125		14,83	9,16	31,27	267,17
		гор.напиток	ТТК	Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5
		№382	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47
				Итого	515		21,94	14,15	76,5
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Четвертый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Запеканка творожная	130		120	16,38	33,03	378,04
		напиток	№338	Йогурт	200		5,76	4,96	22,08
				Итого	330		125,76	21,34	55,11
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Пятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Макароны с сыром	150/15		10,76	12,135	40,61	314,95
	гор.напиток	ТТК	Кисель из концентрата	200		0,1		29,2	110,4
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5
			Итого	405		13,49	13,185	87,66	519,85
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Шестой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Каша пшеничная молочная с маслом	180		6,5	12,77	29,5	259,05
	напиток	№338	Сок	200				11,5	46
		ТТК	Яйцо варёное	40		6	5	0,6	78
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5
			Итого	460		15,13	18,82	59,45	477,55
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Седьмой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Гречка с курицей	150		12,71	7,85	26,8	229
	гор.напиток	ТТК	Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	118,6
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5
	фрукты	№338	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47
			Итого	490		19,82	12,84	72,03	489,1
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Восьмой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Омлет натуральный	150		15,14	16,8	2,7	223,58
	гор.напиток	ТТК	Кисель из концентрата	200		0,1		29,2	110,4
	хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5
	фрукты	№338	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47
			Итого	490		18,27	18,34	59,55	475,48
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Девятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Каша молочная геркулесовая с маслом	180		6,53	12,77	29,5	259,05
		ТТК	Сыр Российский порционно	15		3,48	4,425		54
	Напиток	№338	Сок	200				11,5	46
		ТТК	Яйцо варёное	40		6	5	0,6	78
	Хлеб	ТТК	Хлеб пшеничный	40		2,63	1,05	17,85	94,5

			Итого	475		18,64	23,245	59,45	531,55
Школа	МБОУ "Кирицкая СШ"			Отд./корп				День	Десятый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	ТТК	Запеканка творожная	130		120,00	16,4	33,1	378,04
	гор.напиток	№338	Йогурт	200		5,76	4,96	22,08	156,00
			Итого	330		125,76	21,34	55,11	534,04