

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Кипринская средняя
общеобразовательная школа»
Шелаболихинского района
Алтайского края



Н.П. Пашкова

Двухнедельное меню
на 2023 – 2024 учебный год
для возрастной категории с 7 до 11 лет (1- 4 классы)
(осенне-зимний период)
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кипринская средняя общеобразовательная школа»
Шелаболихинского района Алтайского края

с.Киприно

**Двухнедельное меню
Возраст детей с 7 до 11 лет
Осенне-зимний период**

Дни	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые в – ва(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины (мг.)					Мин. вещества(мг)															
				Б	Ж	У		Б	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
Обед																												
1	Борщ с капустой и картофелем	82	200/10	2,33	2,26	11,6	85,0	0,05	8,18	0	0	50,6	0	0	0	0	1,15											
	Тефтели	279	90/30	10,4	13,2	4,21	157,51	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	0	0	2,42											
	Каша перловая	185	150	3,31	4,6	12,27	100	0,09	8,48	0	0	69,6	323	94	1,6													
	Винегрет с растительным маслом	217	100	1,26	1,27	3,32	34,49	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73													
	Чай с сахаром	376	200/15	0	0,4	12,4	54,0	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73													
	Хлеб		100	7,7	3,0	50,1	259	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-													
	Итого:		860	25,0	24,73	93,9	690,0																					
Обед																												
2	Суп картофельный с клецками	179	200\20	2,2	2,0	4,0	84,5	0,05	1	0,1	1,75	178	2	23,5	0,8													
	Жаркое по-домашнему	21	80\150	8,2	12	9,7	80,25	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08													
	Салат «Студенческий»	39	60	1,4	2,0	3,8	37,0	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56													
	Чай с сахаром	376	200/20	0	0,4	12,4	54,0	0,02	-	-	-	50	15	20	-													
	Хлеб		100	7,7	3,0	50,1	259	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56													

	Итого:	830	23.09	24.4	85,0	639.97														
3	Суп –харчо с мясом птицы	190	200\15	4,2	5,4	10,3	80,63	0,15	4,33	0	0	30,0	0	0	0	0	0	0	2,2	
	Плов из говядины	32	240	11,1	15,5	20,2	165,2	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	0	0	0	0	2,42	
	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	221	60	0,4	0,2	7,0	44	0,02	1,5	0,005	1	10	10	30	1				1	
	Какао с молоком	382	200/20	1,6	0,9	12,4	84,0	0	0	1,39	3,08	164	26,6	1,7					1,44	
	Хлеб		100	7,7	3,0	50,1	259													
	Итого:		755	25,0	25,0	100,0	632.83													

	Итого:	830	23.09	24.4	85,0	639.97													
4	Суп картофельный с бобовыми	102	200	5,3	3,6	16,9	98,2	0,1	8,9	0	0	102	165	54,4					1,3
	Котлета	252	90	8,0	10	1,86	165,15	0	0	0,1	0,19	7,44	137	15,5					1,7
	Каша пшеничная	185	150	2	7	8,4	78	0,14	1,1	0,005	1	10	10	30	1				1
	Салат из свеклы отварной	235	60	2	1	8,4	21	0,14	1,1	0,005	1	10	10	30	1				1
	Чай с сахаром	376	200/20	0	0,4	12,4	54,0	0,02	-	-	-	20	10	10	10				1
	Хлеб		100	7,7	3,0	50,1	259	-	0,08	-	-	10	10	10	10				0,01
	Итого:		820	25,0	25,0	98,06	675,35												

Обед

Обед

Суп рыбный

69

200

0,5

1,5

1,8

65,0

0

2,1

1,2

0,1

87,7

17,5

8,93

0,8

5	Котлета куриная	260	90/30	7,4	10	5,7	154,25	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08
	Каша гречневая	185	150/7,5	8,8	10	8,2	91,2	0,29	0	0	9,56	2,79	132	25	2,79
	Салат «Витаминный» с растительным маслом	2	60	0,15	0,1	3,0	53	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
	Кофейный напиток с цикорием и молоком	131	200/20	0	0,4	12,4	54,0	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
	Хлеб	100	100	7,7	3,0	50,1	259	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Итого:		800		24,55	25,0	81,2	676,45								

6	Обед														
	Суп крестьянский со сметаной	182	200	2,25	2,4	1,6	98,63	0,15	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
	Гуляш (курица)	200	100	7,6	8,7	5,5	163,8	0,43	0,77	0,6	2,07	23,3	185	39,1	1,7
	Рожки отварные	203	150/7,5	7,2	10	8,2	91,2	0,36	0	0,16	4,68	48,6	210	74	2,45
	Винегрет с растительным маслом	100	60	0,25	0,1	3,4	53	0,14	1,1	0,005	1	10	10	30	1
	Чай с сахаром	376	200/20	0	0,4	12,4	54,0	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08
	Хлеб	100	100	7,7	3,0	50,1	259	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Итого:		800		25,0	81,2	719,63									

7	Обед														
	Борщ с капустой и картофелем	82	200/10	2,13	6,0	3,6	98,9	0,05	8,18	0	0	50,6	0	0	1,2

Тефтели	279	90/30	9,9	11,9	9,7	153,8	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08
Картофельное пюре	312	150/5	4,52	3,6	8,2	125,22	0,09	8,48	0	0	69,6	323	94	1,6
Салат из моркови с изюмом	228	60	0,75	0,1	1,2	26	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Компот из сухофруктов	349	200/20	0	0,4	12,4	54,0	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Хлеб		100	7,7	3,0	50,1	259	0,02	-	-	-	50	15	20	-
Итого:		800	25,0	25,0	85,2	716,92								

Обед

Суп картофельный с бобовыми	102	200	4,3	3,0	16,9	98,2	0,1	8,9	0	0,72	102	165	54,4	1,3
Котлета	268	90/30	8,0	10	1,86	165,15	0,06	0,59	0	0	75,36	0	0	0,47
Каша гречневая	185	150/6.8	3,2	8	8,2	87	0,24	0	0	7,97	2,33	110	20,6	2,4
Винегрет с растительным маслом	217	60	0,2	0,1	3,4	53	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73
Кофейный напиток с цикорием и молоком	379	200/20	1,6	0,9	12,4	54,0	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Хлеб		100	7,7	3,0	50,1	259	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73
Итого:		800	25,0	25,0	92,86	716,35								

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	88	200/10	2,13	6,0	3,6	90,0	0,08	6,6	0	0	13,7	0	0	0,87
-----------------------------------	----	--------	------	-----	-----	------	------	-----	---	---	------	---	---	------

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни недели	Пищевые вещества(г)				Энергетич. ценность (ккал)
	Белки	Жиры	Углевод	ы	
Неделя 1					
День1	25,0	24.73	93.9	690.0	
День2	23.09	24.4	85,0	639.97	
День 3	25,0	25,0	100,0	632.83	
День 4	25,0	25,0	98,06	675,35	
День 5	24.55	25,0	81.2	676.45	
Неделя 2					
День 1	25,0	24.6	81.2	719.63	
День 2	25,0	25,0	85.2	716.92	
День 3	25,0	25,0	92.86	716.35	
День 4	25,0	25,0	92.86	716.35	
День 5	22.06	22.8	97.78	688.51	
Среднее значение за период	24.47	24.7	90.80	687.24	

Примечание:

1. Рецептура блюд взята из сборника Плотниковой Т.В. Рецептура блюд для детских учреждений, М., 2015г.