

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 12 и старше
(осенне-зимний период)
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кипринская средняя общеобразовательная школа»
Шелаболихинского района Алтайского края

с.Киприно

**Двухнедельное меню
Возраст детей от 12 лет и старше
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		
1	Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями	120	200/2	6,6	9,0	20,64	240	0,08	0,86	0	0	0	195,2	0	0	0,62	
	Чай с сахаром	376	200/20	-	0,4	12,4	54	0,001	0,001	-	-	-	-	-	0,05	-	
	Хлеб		50		2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1	
	Фрукты		100		4,56	4,6	25,7	180	0,09	8,48	0	0	68	323	94	1,6	
	Итого:		572		15,32	15,5	80	544									
2	Обед																
	Борщ с капустой и картофелем	82	250/10	2,33	8,3	11,6	85	0,05	8,18	0	0	0	50,6	0	0	1,15	
	Тефтели	281	100	7,4	5,78	5,55	61,51	0,09	0,72	0	0	0	9,78	0	0	2,42	
	Каша перловая	202	180	3,34	3,1	11,7	180	0,09	8,48	0	0	0	69,6	323	94	1,6	
	Винегрет с растительным маслом	217	100	1,26	4,14	8,32	109,26	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73		
	Чай с сахаром	376	200/20	-	0,4	12,4	54	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73		
	Хлеб		100		7,7	3	25,9	0,001	0,001	-	-	-	-	-	0,05	-	
	Итого:		930		22,03	24,72	748,77										
	Завтрак																
	Каша жидкая молочная ячневая	182	200/6	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54	0	0	0	129,2	0	0	118	

Яйцо вареное	79	40	10	5	10	230	0,01	-	0,01	-	100	-	10	0,3
Компот из сухофруктов	349	200/20	2	1,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Хлеб		50	7,7	3	50,1	259	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Итого:		490	19,44	15,3	63,6	549,60								
Обед														
Суп картофельный с клецками	179	250	4,4	3	3,21	33,5	0,05	1	0,1	1,75	178	2	23,5	0,8
Жаркое по-домашнему	243	280	5,9	5,14	2,7	60,78	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08
Салат «Студенческий»	39	100	3,8	5,08	6,8	137	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56
Чай с сахаром	376	200/20	-	0,4	12,4	54	0,02	-	-	-	50	15	20	-
Хлеб		100	7,7	3	50,1	259	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56
Итого:		930	25	24,82	99,21	750								
Завтрак														
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	173	200/6	8,64	10	33,8	260	0,1	0,92	0	0	211,6	0	0	0,5
Компот из сухофруктов	349	200/20	-	-	10	60	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Фрукты		100	4,56	4,5	17,7	159	0,09	8,48	0	0	69,6	323	94	1,6
Хлеб		50	2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Итого:		550	15,2	15	79,9	549								
Обед														
Суп харчо с мясом птицы	190	250	4	4,4	13,8	170,63	0,15	4,33	0	0	30,5	0	0	2,2
Плов из говядины	32	280	12,2	2,5	15,2	138,2	0,09	0,72	0	0	9,7	0	0	2,42

	Хлеб	100	7,7	3	50,1	259	-	0,08	-	10	10	10	10	0,01
	Итого:	930	24,69	24,9	98,06	748,55								
5	Завтрак													
	Каша манная с маслом	110	8,16	9,8	33,8	264	0,2	0,5	0	137	0	0	137	1,66
	Бутерброд с сыром	3	7,75	9,8	32	150	0,02	-	-	50	15	20	15	-
	Чай с сахаром	376	-	0,4	12,4	54	0,02	-	-	20	10	10	10	1
	Хлеб	50	2	0,5	18,4	70								
	Итого:	521	15,91	20	78,2	468								
	Обед													
	Суп рыбный	69	0,5	1,6	1,8	55	0	2,1	1,2	0,1	87,7	17,5	8,93	0,8
	Котлета куриная	260	8,9	11,25	5,7	94,25	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08
	Гречка	185	7,02	8	5,01	185,75	0,29	0	0	9,56	2,79	132	25	2,79
Салат «Витаминный» с растительным маслом	217	0,75	0,1	23	100	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05	
Кофейный напиток с цикорием и молоком	131	-	0,4	12,4	54	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05	
Хлеб	100	7,7	3	50,1	259	0,02	-	-	-	20	10	10	1	
	Итого:	930	24,87	24,35	98,01	748								
6	Завтрак													
	Каша жидкая молочная рисовая	182	3,7	5,8	19,7	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,114	52,1	2,91	
	Бутерброд с	3	12,2	8,83	28,3	206	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-

Тефтели	279	100	8,9	9,01	9,7	94,25	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08
Картофельное пюре	312	180	4,56	3,6	7,7	80	0,09	8,48	0	0	69,6	323	94	1,6
Салат из моркови с изюмом	228	100	0,75	0,1	5,6	100	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Компот из сухофруктов	349	200/20	0,75	0,1	13	87	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Хлеб		100	7,7	3	50,1	259	0,02	-	-	-	50	15	20	-
Итого:		930	24,99	24,11	99,7	745,25								
8						Завтрак								
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	173	200/7	7,76	10	43,5	296	0,08	0,86	0	0	195,2	0	0	0,62
Бутерброд с маслом	1	50/10	7,27	5,85	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Чай с сахаром	376	200/20	-	0,4	12,4	54	-	0,08	-	-	10	10	10	0,01
Хлеб		50	2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Итого:		500	15,03	16,25	74,3	420								
						Обед								
Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,3	4,6	6,9	98,2	0,1	8,9	0	0,72	102	165	54,4	1,3
Котлета	268	100	4,4	6	5,75	84,17	0,06	0,59	0	0	75,36	0	0	0,47
Каша гречневая	185	180/6	5,2	6,3	11,9	154,75	0,24	0	0	7,97	2,33	110	20,6	2,4
Винегрет с растительным маслом	217	100	2	4,6	7,1	77	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73
Кофейный	131	200/20	-	-	13	60	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-

10	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	182	200/6	8,16	10	33,8	260	0,1	0,92	0	211 ,6	0	0	0,5	
	Яйцо вареное	2	40	8,14	4,8	18,4	89,1	0,02	-	-	20	10	10	1	
	Чай с сахаром	376	200/20	-	0,4	12,4	54	0,02	-	-	50	15	20	-	
	Хлеб		50	7,7	3	50,1	259	-	0,08	-	10	10	10	0,01	
	Итого:		490	16,3	15,2	64,6	403,1								
	Обед														
	Суп рыбный	69	250	4,4	5,4	9,21	133,5	0,05	1	0,1	1,75	178	2	23,5	0,8
	Биточки	252	100	4,69	9,3	5,86	107,15	0	0	0,1	0,19	7,4	137	15,5	1,7
	Рожки отварные	203	180	5,8	7	10,4	105,72	0,29	0	0	9,56	2,7	132	25	2,79
	Салат «Витаминный»	217	100	0,75	0,1	12	80	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Какао с молоком	382	200/20	-	0,4	12,4	54	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05	
Хлеб		100	7,7	3	50,1	259	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-	
Итого:		930	24,34	24,2	99,97	739,37									

День 3	13,63	40,75	169,95	11,65	11,65
День 4	40,34	40,1	172,89	17,64	17,64
День 5	46,73	49,15	170,76	17,64	17,64
Итого:	100,70	129,95	513,60	46,93	46,93

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни недели	Пищевые вещества (г)		Углеводы	Энергетич. П (ккал)
	Белки	Жиры		
Неделя 1	37.35	40.22	179.67	1292.77
День 1	37.35	40.22	179.67	1292.77
День 2	44.44	40.12	162.81	1299.60
День 3	40.18	39.91	179.5	1263.33
День 4	39.89	40.9	163.46	1149.55
День 5	40.78	44.35	176.21	1216.0
Неделя 2	40.69	39.63	160.30	1132.64
День 1	40.69	39.63	160.30	1132.64
День 2	44.55	40.89	174.1	1288.89
День 3	39.63	40.75	169.05	1152.54
День 4	40.34	40.1	172.09	1171.63
День 5	46.73	49.15	170.76	1282.42
Среднее значение за весь период	41.48	41.60	170.80	1224.94

Примечание:

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