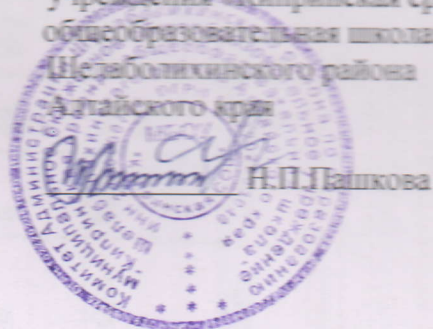


УТВЕРЖДАЮ:

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



Н.П. Пашкова

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

с.Киприно

Двухнедельное меню

Возраст детей с 7 до 11 лет

Весенне-летний 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			
																Б	С	А
Обед																		
1	Борщ с капустой и картофелем	82	200/10	2,33	2,26	11,6	85,0	0,05	8,18	0	0	0	50,6	0	0	0	1,15	
	Тефтели	279	90	10,4	13,2	4,21	157,51	0,09	0,72	0	0	0	9,78	0	0	0	2,42	
	Каша перловая	185	150	3,31	4,6	12,27	100	0,09	8,48	0	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	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	0,05	23,23	5	10	0,73		
	Хлеб		100	7,7	3,0	50,1	259	0,001	0,001	-	-	-	-	-	0,05	-	-	
	Итого!		840	25,0	24,73	93,9	690,0											
2	Обед																	

Суп картофельный с клецками	179	200	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	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	200/15	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:		710	23.09	24.4	85,0	639.97								

Обед

Суп картофельный с бобовыми	178	200	4,2	5,4	10,3	80,63	0,15	4,33	0	0	30,5	0	0	2,2
Плов из птицы или кролика	291	240	11,1	15,5	20,2	165,2	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	2,42
Винегрет с растительным маслом	217	60	0,4	0,2	7,0	44	0,02	1,5	0,005	1	10	10	30	1
Какао с молоком	382	200	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:		800	25,0	25,0	100,0	632.83								

Обед															
4	Суп харчо с мясом птицы	190	200	5,3	3,6	16,9	98,2	0,1	8,9	0	0,72	102	165	54,4	1,3
	Котлета	252	90	8,0	10	1,86	165,15	0	0	0,1	0,19	7,4	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
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	231	60	2	1	8,4	21	0,14	1,1	0,005	1	10	10	30	1
Чай с сахаром	376	200/15	0	0,4	12,4	54,0	0,02	-	-	-	20	10	10	1	
Хлеб		100		7,7	3,0	50,1	259	-	0,08	-	10	10	10	0,01	
Итого:		800		25,0	25,0	98,06	675,35								

Обед

5	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
	Котлета рубленая из птицы или кролика	260	90	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	2,7	132	25	2,79

Салат из отварной моркови с зеленым горошком	228	60	0,15	0,1	3,0	53	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Чай с сахаром	376	200/15	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	-	-	-	20	10	10	1

Итого: 800 24.55 25.0 81.2 676.45

Обед

Суп крестьянский со сметаной	182	200	2,25	2,4	1,6	98,63	0,15	4,33	0	0	30,	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,	185	39,1	1,7
Макаронные изделия отварные с маслом	203	150/7,5	7,2	10	8,2	91,2	0,36	0	0,16	4,68	48,	210	74	2,45
Салат из свеклы с черносливом	237	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,	0	0	1,08
Хлеб		100	7,7	3,0	50,1	259	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Итого:		810	25,0	24,6	81,2	719,63								

Обед

-4-

7	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	9,9	11,9	9,7	153,8	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08
	Пюре картофельное	312	150/5	4,52	3,6	8,2	125,22	0,09	8,48	0	0	69,6	323	94	1,6
	Икра свекольная или морковная	103	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	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

8	Суп картофельный с бобовыми	178	200	4,3	3,0	16,9	98,2	0,1	8,9	0	0,72	102	165	54,4	1,3
	Котлета	252	90	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
	Салат из помидоров и огурцов с репчатый	231	60	0,2	0,1	3,4	53	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73

луком и растительным маслом	131
Кофейный напиток из цикория с молоком	
Хлеб	
Итого:	
Щи из свежей капусты с картофелем	88
Рыба тушеная в томате с овощами	211
Рис отварной	304
Салат «Студенческий»	39
Чай с сахаром	376
Хлеб	
Итого:	
9	

200	1.6	0.9	12.4	54.0	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
100	7.7	3.0	50.1	259	0,05	3,75	0,01	0,05	23, 5	23, 23	10	0,73
800	25.0	25.0	92.86	716.35								

Обед

200/10	2,13	6,0	3,6	90.0	0,08	6,6	0	0	13, 0	7	0	0,87
90	7,4	10	5,7	154,25	0,03	4,87	3,4	1,59	20, 8	8	21	1,4
150/6.8	4,52	3,6	8,2	125.22	0	0	1,39	3,08	164	26, 6	1,7	1,44
60	1,4	2,0	3,8	37,0	0,05	2,24	0,01	0,01	16, 25	50	50	0,56
200/20	0	0,4	12.4	54.0	0,05	2,24	0,01	0,01	16, 25	50	50	0,56
100	7.7	3.0	50.1	259	-	0.08	-	-	10	10	10	0.01
800	23.15	25.0	83.8	719.47								

Обед

Суп рыбный	69	200	0,5	1,5	5,8	65.0	0,05	1	0,1	1,75	178	2	23,5	0,8
Биточки	252	90	10,4	13,2	14,21	157.51	0	0	0,1	0,19	7,4 4	137	15,5	1,7
Каша гречневая	185	150	3,31	4,6	12,27	100	0,29	0	0	9,56	2,7	132	25	2,79
Салат из отварной моркови с изюмом	227	60	0,15	0,1	3.0	53	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Какао с молоком	382	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	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Итого:		800	22.06	22.8	97.78	688.51								

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПУТРИЕНТОВ

Для недели	Пищевые вещества(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод ы	
Неделя 1	День 1	25,0	24.73	93.9	690.0
	День 2	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. Рецепттура блюд взята из сборника Плотниковой Т.В. Рецепттура блюд для детских учреждений. М., 2015г.