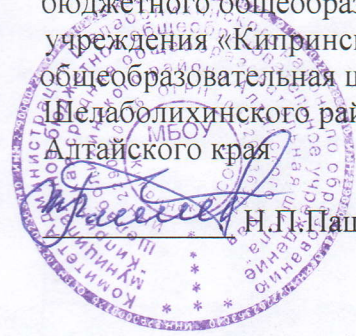


УТВЕРЖДАЮ:

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	
																0,05
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	1,15
	Тфтели	279	90/30	10,4	13,2	4,21	157,51	0,09	0,72	0	0	0	9,78	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:		860	25,0	24,73	93,9	690,0									
2	Суп картофельный с клёцками	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 из белокочанной капусты и моркови с растительным	221	60	1,4	2,0	3,8	37,0	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56	

82	200/10	2,13	6,0	3,6	98,9	0,05	8,18	0	0	50,6	0	0	1,2
Борщ с капустой и картофелем													
279	90/30	9,9	11,9	9,7	153,8	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08
Тфтели													
312	150/5	4,52	3,6	8,2	125,22	0,09	8,48	0	0	69,6	323	94	1,6
Пюре картофельное													
227	60	0,75	0,1	1,2	26	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Салат из отварной моркови с изюмом													
349	200/20	0	0,4	12,4	54,0	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Компот из сухофруктов													
	100	7,7	3,0	50,1	259	0,02	-	-	-	50	15	20	-
Хлеб													
Итого:													
	800	25,0	25,0	85,2	716,92								

Обед

178	200	4,3	3,0	16,9	98,2	0,1	8,9	0	0,72	102	165	54,4	1,3
Суп картофельный с бобовыми													
252	90/30	8,0	10	1,86	165,15	0,06	0,59	0	0	75,36	0	0	0,47
Котлета													
185	150/6.8	3,2	8	8,2	87	0,24	0	0	7,97	2,3	110	20,6	2,4
Каша гречневая													
217	60	0,2	0,1	3,4	53	0,05	3,75	0,01	0,05	23,3	5	10	0,73
Винегрет с растительным маслом													
131	200/20	1,6	0,9	12,4	54,0	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Кофейный напиток из цикория с молоком													
	100	7,7	3,0	50,1	259	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73
Хлеб													
Итого:													
	800	25,0	25,0	92,86	716,35								

Обед

88	200/10	2,13	6,0	3,6	90,0	0,08	6,6	0	0	13,7	0	0	0,87
Пиц из свежей капусты с картофелем													
211	90	7,4	10	5,7	154,25	0,03	4,87	3,4	1,59	20,8	90,8	21	1,4
Рыба тушеная в томате с овощами													
304	150/6.8	4,52	3,6	8,2	125,22	0	0	1,39	3,08	164,6	26,6	1,7	1,44
Рис отварной													
39	60	1,4	2,0	3,8	37,0	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56
Салат «Студенческий»													
376	200/20	0	0,4	12,4	54,0	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56
Чай с сахаром													
Хлеб	100	7,7	3,0	50,1	259	-	0,08	-	-	10	10	10	0,01
Итого:	800	23.15	25.0	83.8	719.47								

9

Обед

69	200	0,5	1,5	5,8	65,0	0,05	1	0,1	1,75	178	2	23,5	0,8
Суп рыбный													
252	90/30	10,4	13,2	14,21	157,51	0	0	0,1	0,19	7,4	137	15,5	1,7
Биточки													
185	150	3,31	4,6	12,27	100	0,29	0	0	9,56	2,7	132	25	2,79
Каша гречневая													
217	60	0,15	0,1	3,0	53	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Салат «Витаминный» с растительным маслом													
382	200/20	0	0,4	12,4	54,0	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	10	0,05
Какао с молоком													
Хлеб	100	7,7	3,0	50,1	259	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Итого:	850	22.06	22.8	97.78	688.51								

10

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни недели	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)
	Белки-	Жиры	Углевод ы	
Неделя 1	25,0	24.73	93.9	690.0
День 1	23.09	24.4	85,0	639.97
День 2	25,0	25.0	100.0	632.83
День 3	25,0	25.0	98.06	675,35
День 4	24.55	25.0	81.2	676.45
День 5	25,0	24.6	81.2	719.63
Неделя 2	25,0	25.0	85.2	716.92
День 1	25,0	25.0	92.86	716.35
День 2	25,0	25.0	92.86	716.35
День 3	22.06	22.8	97.78	688.51
День 4	24.47	24.7	90.80	687.24
День 5				
Среднее значение за период				

Примечание:

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