

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	№ рецел туры	Масса порции	Пищевые в - ва(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины (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	1	
	Фрукты		100	4,56	4,6	25,7	180	0,09	8,48	0	0	68	323	94	1,6	1,6	
	Итого:		572	15,32	15,5	80	544										
	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	279	100	7,4	5,78	5,55	61,51	0,09	0,72	0	0	0	9,7	0	0	2,42	
	Каша перловая	185	180	3,34	3,1	11,7	180	0,09	8,48	0	0	0	69,323	94	1,6	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	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	0,73		
Хлеб		100	7,7	3	50,1	259	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-	-		
Итого:		930	22,03	24,72	99,67	748,77											
2	Завтрак																
	Каша жидкая молочная из	182	200/6	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54	0	0	129,2	0	0	118	118	

яичневой крупы																					
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 клёцками	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	21	280	5,9	5,14	2,7	60,78				0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08				
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	221	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 пшеничной 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															
3																					

Обед

Суп картофельный с бобовыми	178	250	4	4,4	13,8	170,63	0,15	4,33	0	0	30,5	0	0	2,2
Плов из птицы или кролика	291	280	12,2	2,5	15,2	138,2	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	2,42
Салат «Студенческий»	39	100	0,4	0,01	20	100	0,02	1,5	0,005	1	10	10	30	1
Какао с молоком	382	200/20	0,68	15	0,5	46,5	0	0	1,39	3,08	164,6	26,6	1,7	1,44
Хлеб		100	7,7	3	50,1	259	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56
Итого:		930	24,98	24,91	99,6	714,33								

4

Завтрак

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	173	200/7	6,2	7,5	37	240	0,082	1,3	0	0	127,4	0	0	1,2
Бутерброд с маслом	1	10/30	7	8	10	91	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Какао с молоком	382	200/20	2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Хлеб		50	2	0,5	18,4	70								
Итого:		517	15,2	16	65,4	401								

Обед

Суп «Харчо» с мясом птицы	190	250	6,3	3,4	16,9	68,2	0,1	8,9	0	0,72	102	165	54,4	1,3
Котлета	252	100	6,69	13	1,86	147,15	0	0	0,1	0,19	7,44	137	15,5	1,7
Каша пшенная	185	180	2	2	8,4	90,2	0,14	1,1	0,005	1	10	10	30	1
Салат из свеклы отварной	235	100	2	3,1	8,4	130	0,14	1,1	0,005	1	10	10	30	1
Чай с сахаром	376	200/20	-	0,4	12,4	54	0,02	-	-	-	20	10	10	1

100	7,7	3	50,1	259	-	0,08	-	-	10	10	10	0,01
Итого:	930	24,69	24,9	98,06	748,55							
Завтрак												
Каша манная с маслом	110	8,16	9,8	33,8	264	0,2	0,5	0	137	0	0	1,66
Бутерброд с сыром	3	7,75	9,8	32	150	0,02	-	-	50	15	20	-
Чай с сахаром	376	-	0,4	12,4	54	0,02	-	-	20	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
Котлета рубленая из птицы или кролика	260	8,9	11,25	5,7	94,25	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	1,08
Каша гречневая	185	7,02	8	5,01	185,75	0,29	0	0	9,56	2,79	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	0,05
Кофейный напиток из цикория и молоком	131	-	0,4	12,4	54	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	0,05
Хлеб	100	7,7	3	50,1	259	0,02	-	-	-	20	10	1
Итого:	930	24,87	24,35	98,01	748							

Завтрак												
Каша жидкая молочная рисовая	182	3,7	5,8	19,7	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	114	52,1
Итого:	182	3,7	5,8	19,7	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	114	52,1

16/5/60	12,2	8,83	28,3	206	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
сыром												
Фрукты	100	4,56	4,5	17,7	159							
Чай с сахаром	200/20	-	0,4	12,4	54							
Хлеб	50	2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	20	10	10	1
Итого:	610	15,9	15,03	60,4	400,64							

Обед

Суп крестьянский со сметаной	182	250	6,03	4,4	7,5	101,63	0,15	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
Гуляш	200	100	5,6	8,7	10,5	140,8	0,43	0,77	0,6	2,07	23,3	185	39,1	1,7
Макаронные изделия отварные с маслом	203	180	3,46	2	11	122,47	0,36	0	0,16	4,68	48,6	210	74	2,45
Винегрет с растительным маслом	217	100	2	6,1	8,4	54,1	0,14	1,1	0,005	1	10	10	30	1
Чай с сахаром	376	200/20	-	0,4	12,4	54	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08
Хлеб		100	7,7	3	50,1	259	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Итого:		930	24,79	24,6	99,9	732								

Завтрак

Каша молочная кукурузная жидкая	113	200	4	6,8	24,3	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,8	91,1	14,9	0,74
Компот из сухофруктов	349	200/20	10	5	-	260	0,01	-	0,01	-	100	-	10	0,3
Хлеб		50	2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Фрукты		100	3,56	3,6	31,7	80	0,09	8,48	0	0	69,6	323	94	1,6
Итого:		550	19,56	15,9	74,4	543,64								

Обед

Борщ с капустой и картофелем	82	250/10	2,33	8,3	13,6	125	0,05	8,18	0	0	50,6	0	0	1,2
Тфтели	279	100	8,9	9,01	9,7	94,25	0,15	0,04	0,09	0	26,6	0	0	1,08
Пюре картофельное	312	180	4,56	3,6	7,7	80	0,09	8,48	0	0	69,6	323	94	1,6
Салат из отварной моркови с изюмом	227	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								

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	178	250	5,3	4,6	6,9	98,2	0,1	8,9	0	0,72	102	165	54,4	1,3
Котлета	252	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	2,3	110	20,6	2,4

Внепрет 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 напиток из цикория с молоком	131	200/20	-	-	13	60	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Хлеб		100	7,7	3	50,1	259	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73
Итого:		930	24,6	24,5	94,75	732,54								
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	120	200	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54	0	0	129,2	0	0	118
Кофейный напиток из цикория с молоком	131	200/20	-	-	10	60	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Фрукты		100	6,36	6,8	12,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Хлеб		50	2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Итого:		550	15,8	16,1	76	449,6								
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250/10	2,67	2,5	18,8	120	0,08	6,6	0	0	13,7	0	0	0,87
Рыба тушеная в томате с овощами	211	100	5,69	6,4	7,49	49,7	0,03	4,87	3,4	1,59	20,8	90,8	21	1,4
Рис отварной	304	180/6	4,68	1,2	0,5	102,33	0	0	1,39	3,08	164,6	26,6	1,7	1,44
Салат «Студенческий»	39	100	3,8	10,5	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	0,05	2,24	0,01	0,01	16,50	50	50	0,56

Хлеб	100	7,7	3	50,1	259					25			
Итого:	930	24,54	24	96,09	722,03					10	10	10	0,01

10

Завтрак

Каша жидкая молочная из ячневой крупы	182	200/6	8,16	10	33,8	260	0,1	0,92	0	0	211 ,6	0	0	0,5
Йогурт вареное	79	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	50	7,7	3	50,1	259	-	0,08	-	-	10	10	10	0,01
Итого:	490	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
Каша гречневая	185	180	5,8	7	10,4	105,72	0,29	0	0	9,56	2,7	132	25	2,79
Салат «Витаминный» с растительным маслом	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	100	7,7	3	50,1	259	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Итого:	930	930	24,34	24,2	99,97	739,37								

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни недели	Пищевые вещества (г)			Углеводы	Энергетич. П (ккал)
	Белки	Жиры			
Неделя 1	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	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					1224.94

Примечание:

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