

УТВЕРЖДАЮ:

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



Двухнедельное меню
на 2024 – 2025 учебный год
для возрастной категории с 12 и старше
(весенне-летний период)
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кипринская средняя общеобразовательная школа»
Шелаболихинского района Алтайского края

с.Киприно

возраст детей от 12 лет и старше
(весенне-летний период)

Дни	Наименование блюда	№ рецеп- туры	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	8,76	10	23,5	240	0,08	0,86	0	0	195,2	0	0	0,62
	Чай с сахаром	376	200/15	-	0,4	12,4	54	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
	Хлеб		100	2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
	Итого:		500	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	50,6	0	0	1,15
	Тефтели	279	100	7,4	5,78	5,55	61,51	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	2,42
	Каша перловая	185	180	3,34	3,1	11,7	180	0,09	8,48	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
	Фрукты		185	4,56	4,6	25,7	180	0,09	8,48	0	0	68	323	94	1,6
	Хлеб		100	7,7	3	50,1	259	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
	Итого:		1115	22,03	24,72	99,67	928,77								
	Завтрак														
	Каша жидкая молочная яичная	182	200/6	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54	0	0	129,2	0	0	118
2															

Яйцо вареное	79	40	10	5	10	250	0,01	0,01	0,01	10	10	10	10	10	1	
Компот из сухофруктов	349	200/20	2	1,5	18,4	70	0,02	-	-	20	10	10	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	21	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	-		
Кисломолочная продукция	180	180	6,9	2,4	1,3	65	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56		
Хлеб	100	100	7,7	3	50,1	259	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56		
Итого:		1110	25	24,82	99,21	750										
Завтрак																
Каша вязкая молочная из пшенной 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	-		
Хлеб		100	2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1		
Итого:		500	15,2	15	79,9	549										
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	9,7 8	0	0	2,42
Винегрет с растительным маслом	217	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
Фрукты		100	4,56	4,5	17,7	159	0,09	8,48	0	0	69, 6	323	94	1,6
Хлеб		100	7,7	3	50,1	259	0,05	2,24	0,01	0,01	16, 25	50	50	0,56
Итого:		1030	24,98	24,91	99,6	873,33								

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
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	7,4 4	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 помидоров и огурцов с репчатым луком с	231	100	2	3,1	8,4	130	0,14	1,1	0,005	1	10	10	30	1

5	растительным маслом	376	200/20	-	0,4	12,4	54	0,02	-	-	20	10	10	1
	Чай с сахаром	180	180	6,9	2,4	1,3	65	0,05	2,24	0,01	16,50	50	50	0,56
	Кисломолочная продукция	100	100	7,7	3	50,1	259	-	0,08	-	10	10	10	0,01
	Хлеб	1111	1111	24,69	24,9	98,06	813,55							
	Итого:													
Завтрак														
	Каша манная с маслом	110	200/5	8,16	9,8	33,8	264	0,2	0,5	0	137,3	0	0	1,66
	Бутерброд с сыром	3	16/5/60	7,75	9,8	32	150	0,02	-	-	50	15	20	-
	Чай с сахаром	376	200/20	-	0,4	12,4	54	0,02	-	-	20	10	10	1
	Итого:	521	521	15,91	20	78,2	468							
Обед														
	Суп рыбный	69	250	0,5	1,6	1,8	55	0	2,1	1,2	87,7	17,5	8,93	0,8
	Коллета рубленая из птицы или кролика	260	100	8,9	11,25	5,7	94,25	0,15	0,04	0,09	26,6	0	0	1,08
	Каша гречневая	185	180	7,02	8	5,01	185,75	0,29	0	0	2,79	132	25	2,79
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	228	100	0,75	0,1	23	100	0,01	0,01	0,01	10	5	10	0,05
	Кофейный напиток из цикория с молоком	131	200/20	-	0,4	12,4	54	0,01	0,01	0,01	10	5	10	0,05
	Хлеб	100	100	7,7	3	50,1	259	0,02	-	-	20	10	10	1

6	Итого:		930	24,87	24,35	98,01	748										
	Завтрак																
	Каша жидкая молочная рисовая	182	200/5	3,7	5,8	19,7	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92, 16	114	52,1	2,91		
	Бутерброд с сыром	3	16/5/60	12,2	8,83	28,3	206	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-		
	Чай с сахаром	376	200/20	-	0,4	12,4	54	0,02	-	-	-	20	10	10	1		
	Итого:		481	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 (курица)	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			
Салат из свеклы с черносливом	237	100	2	6,1	8,4	54,1	0,14	1,1	0,005	1	10	10	30	1			
Фрукты		100	4,56	4,5	17,7	159	0,09	8,48	0	0	69, 6	323	94	1,6			
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:		1030	24,79	24,6	99,9	891											
7	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		100	2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1		

Итого: 500 19,56 15,9 74,4 463,64

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
Тефтели	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
Икра свекольная или морковная	103	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	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	50/20	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												
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
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	231	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	-
Кисломолочная продукция	180	180	6,9	2,4	1,3	65	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56
Хлеб	100	100	7,7	3	50,1	259	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73
Итого:		1110	24,6	24,5	94,75	798,12								
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	-
Хлеб	100	100	2	0,5	18,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
Итого:		520	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	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	16,25	50	50	0,56
	Фрукты		100	6,36	6,8	12,4	70	0,02	-	-	-	20	10	10	1
	Хлеб		100	7,7	3	50,1	259	-	0,08	-	-	10	10	10	0,01
	Итого:		1030	24,54	24	96,09	792,03								
Завтрак															
10	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
	Яйцо 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	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
	Каша гречневая	185	180	5,8	7	10,4	105,72	0,29	0	0	9,56	2,7	132	25	2,79
	Салат из отварной моркови с изюмом	227	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								

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПУТРИЕНТОВ

Дни недели

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

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