

УТВЕРЖДАЮ:

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



Н.И.И. Пашкова

Двухнедельное меню
на 2024 – 2025 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	№ рецеп туры	Масса порции	Пищевые в – ва(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины (мг.)					Мин. вещества(мг)			
				Б	Ж	У		Б	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед																
1	Борщ с капустой и картофелем	82	200/10	2,33	2,26	11,6	95,0	0,05	8,18	0	0	50, 6	0	0	1,15	
	Тефтели	279	90	10,4	13,2	4,21	157,51	0,09	0,72	0	0	9,7 8	0	0	2,42	
	Каша перловая	185	150	3,31	4,6	12,27	100	0,09	8,48	0	0	69, 6	323	94	1,6	
	Винегрет с растительным маслом	217	100	1,26	1,27	3,32	54,0	0,05	3,75	0,01	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	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	3.0	50.1	259	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-	

[illegible]

Макао с молоком	382	200	1.6	0,9	12.4	94.17	0	0	1,39	3,08	164	26,6	1,7	1,44
Фрукты		185	4,56	4,6	25,7	180	0,09	8,48	0	0	68	323	94	1,6
Хлеб		100	7.7	3.0	50.1	259								
Итого:		985	25,0	25.0	100.0	894.0								

Обед

Суп харчо с мясом птицы	190	200	5,3	3,6	16,9	108,2	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	7,44	137	15,5	1,7
Каша пшенная	185	150	2	7	8,4	88	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	30.65	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
Кисломолочная продукция		150	6.9	2.4	1.3	65	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56
Хлеб		100	7.7	3.0	50.1	259	-	0.08	-	-	10	10	10	0.01
Итого:		950	25.0	25.0	98.06	770,0								

Обед														
Суп рыбный	69	200	0,5	1,5	1,8	85.0	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 9	132	25	2,79
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	228	60	0,15	0,1	3,0	61.55	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	705.0									

Обед														
Суп крестьянский со сметаной	182	200	2.25	2.4	1,6	98,63	0,15	4,33	0	0	30, 45	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, 3	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, 6	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	30	1
Чай с сахаром	376	200/20	0	0,4	12,4	54,0	0,15	0,04	0,09	0	26, 6	0	1,08
Фрукты		185	4,56	4,6	25,7	180	0,09	8,48	0	0	68	323	1,6
Хлеб		100	7,7	3,0	50,1	259	0,02	-	-	-	20	10	1
Итого:		995	25.0	24.6	81.2	899.63							

Обед

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	1,2
Тефтели	279	90	9,9	11,9	9,7	153,8	0,15	0,04	0,09	0	26, 6	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	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	0,05
Компот из сухофруктов	349	200	0	0,4	12,4	54,0	0,01	0,01	0,01	0,05	10	5	0,05
Хлеб		100	7,7	3,0	50,1	259	0,02	-	-	-	50	15	-
Итого:		800	25.0	25.0	85.2	716.92							

Обед

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	91.2	0,24	0	0	7,97	2,33	110	20,6	2,4
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	231	60	0.2	0.1	3,4	53	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73
Кофейный напиток из цикория с молоком	131	200	1.6	0,9	12.4	54.0	0,001	0,001	-	-	-	-	0,05	-
Кисломолочная продукция		150	6.9	2.4	1.3	65	0,05	2,24	0,01	0,01	16,25	50	50	0,56
Хлеб		100	7.7	3.0	50.1	259	0,05	3,75	0,01	0,05	23,23	5	10	0,73
Итого:		950	25.0	25.0	92.86	785.55								
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200/10	2,13	6,0	3,6	115.0	0,08	6,6	0	0	13,7	0	0	0,87

9	Рыба тушеная в томате с овощами		211	90	7,4	10	5,7	154,25	0,03	4,87	3,4	1,59	20, 8	90, 8	21	1,4
	Рис отварной		304	150/6.8	4,52	3,6	8,2	91.22	0	0	1,39	3,08	164	26, 6	1,7	1,44
	Салат «Студенческий»		39	60	1,4	2,0	3,8	57,0	0,05	2,24	0,01	0,01	16, 25	50	50	0,56
	Чай с сахаром		376	200/20	0	0,4	12,4	54,0	0,05	2,24	0,01	0,01	16, 25	50	50	0,56
	Фрукты			185	4,56	4,6	25,7	180	0,09	8,48	0	0	68	323	94	1,6
	Хлеб			100	7,7	3,0	50,1	259	-	0,08	-	-	10	10	10	0,01
	Итого:			985	23.15	25.0	83.8	910.47								

Обед

10	Суп рыбный		69	200	0,5	1,5	5,8	105,0	0,05	1	0,1	1,75	178	2	23,5	0,8
	Биточки		252	90	10,4	13,2	14,21	167.51	0	0	0,1	0,19	7,4 4	137	15,5	1,7
	Каша гречневая		185	150	3,31	4,6	12,27	91,2	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	51.55	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:			850	22.06	22.8	97.78	728.26								

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПУТРИНТОВ

Дни недели		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. Рецептура блюд взята из сборника Плотниковой Т.В. Рецептура блюд для детских учреждений, М., 2015г.