Согласовано с мед.сестрой

Тимофеева Т.Н_____

Утверждаю

Директор МБОУ

«Кизнерская средняя школа №1»

Балдина С.Н. _____

« 1 » сентября 2024 г.

Двухнедельное меню на осенне-зимний сезон

для возрастных групп 12-18 лет

МБОУ «Кизнерская средняя школа №1» на 2024-2025 учебный год

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	Примерное меню и пищевая ценность															
2				приготовляемых блюд (2-х недельное)												
3	Сезон:	осенне-зимний														
4	категория:	дети (12-18 лет)														
5										меню на 1 неделю понедельник						
6	№ рец.	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**		**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
7				**Б**	**Ж**	**У**			**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
8		1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
9		ОБЕД														
10	П00035	салат капустный	50	0.58	2.09	2.2	26.62			31.2		19.8	11.2			
11	П00311	плов из курицы	150	33.84	28.33	59.48	628.33			14.67			49.33		49.33	16
12	Ф00615	чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00						6.00			0.40
13	1	хлеб пшеничный	30	6.16	0.64	39.6	188.8		0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
14		**Всего в ОБЕД**		**40.78**	**31.06**	**115.28**	**871.75**		**0.28**	**45.87**	**0**	**19.8**	**111.25**	**274.56**	**129.41**	**21.6**
15																
16																

меню на 1 неделю вторник

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00331	макароны отварные	250	2.14	3.86	13.89	99	0.08	10.47	0.01		18.3	45.56	16.8	0.62
П00291	фрикаделька петушок	80	5.84	6.53	19.79	161	0.18	16.03	0.04		60.05	146.45	40.67	1.87
1	хлеб пшеничный	60	6.16	0.64	39.6	188.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
П00283	компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.4			31.82	256.25	52.5	3.75
	Всего в ОБЕД		**14.58**	**11.05**	**101.05**	**561.80**	**0.54**	**26.90**	**0.05**	**0.00**	**154.89**	**722.82**	**190.05**	**11.44**
П00331	тефтели ежики	80	14.73	16.14	18.63	278.75	0.09	1.41	63.75	72.5	177.13	35.5	1.59	1.93

меню на 1 неделю среда

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
П00022	рис с овощами	150	1.5	15.3	4.95	163.5	0.08	36	0.24	7.65	45	36	27	1.5
Ф00165	чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
П00273	мясная котлета	80	14.6	14.88	16.64	222.53	0.06	0.1	17.98		27.35	103.99	2008	0.94
1	хлеб пшеничный	30	6.16	0.64	39.6	188.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
	Всего в ОБЕД		**22.46**	**30.82**	**75.19**	**602.83**	**0.42**	**36.1**	**18.22**	**7.65**	**123.07**	**414.55**	**2115.08**	**8.04**

												меню на 1 неделю четверг			
№ рец.	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
Ф00441	жаркое по-домашнему	200	43.01	11.68	34.3	414.06	0.33	14.01	37.5		48.6	526.56	102.66	6.3
	нарезка из помидор	40	1	10.2	3.3	109	0.05	24	0.16	5.1	30	24	18	1
1	хлеб пшеничный	30	6.16	0.64	39.6	188.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
ф00627	напиток из шиповника	200	0.68		21.01	46.87					6.00			0.40
	Всего в ОБЕД		**50.85**	**22.52**	**98.21**	**758.73**	**0.66**	**38.01**	**37.66**	**5.1**	**129.32**	**825.12**	**200.74**	**12.9**

												меню на 1 неделю пятница		
№ рец.	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
Ф00646	оладьи	150	9.35	8.63	81.39	440.63	0.02	15	0.25	46	38	36	19	1
П00076	суп борщ	250	2.11	6.07	13.5	117	0.06	23.81	0.04		52.11	58.55	25.17	1.17
1	хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	70.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
Ф00615	чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	Всего в ОБЕД		**13.97**	**14.94**	**123.74**	**656.43**	**0.36**	**38.81**	**0.29**	**46**	**140.83**	**369.11**	**124.25**	**7.77**

меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00035	салат капустный	40	0.58	2.09	2.2	26.62		31.2		19.8	11.2			
П00254	макароны отварные	100	10.77	26.54	0.04	285	0.19		0.02	0.38	34.62	155.77	19.23	1.92
Ф00553	гуляш из птицы	30	0.35	1.26	2.41	22	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
П00437	чай с сахаром	200	0.10	0.1	24.90	103.00	0.01	4		0.1	4.00	3	4	
П00335	хлеб пшеничный	30	6.16	0.64	39.6	188.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
	Всего в ОБЕД		**17.96**	**30.63**	**69.15**	**625.42**	**0.49**	**35.91**	**0.03**	**20.28**	**99.3**	**440**	**106.77**	**7.26**

												меню на 2 неделю вторник		
№ рец.	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
	голень запеченная	150	29.22	14.1	0.95	259.2	1.04	19.77	0.01		40.9	54.7	15.6	0.8
П00283	компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.4			31.82	256.25	52.5	3.75
П00236	картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.27	183.00	0.19	24.23	34		9.31	115.47	37	1.35
1	хлеб пшеничный	30	3.96	0.66	24.6	120	0.11				21	94.8	28.2	2.34
	Всего в ОБЕД		**37.70**	**21.18**	**80.59**	**675.20**	**1.34**	**44.4**	**34.01**	**0**	**103.03**	**521.22**	**133.3**	**#REF!**
П00331														

меню на 2 неделю среда

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещест		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	ОБЕД												
П00041	суп рассольник	250	1.8	7.8	14.25	135.00	0.05	39	0.48	3.6	54.00	40.50	25.50
П00099	пирожок с повидлом	60	5.84	6.53	19.79	161	0.18	16.03	0.04		60.05	146.45	40.67
П00200	чай с сахаром и лимоном	200	22.25	25	22.13	402.5	0.15	8.75	0.02	5.13	32.5	256.25	52.5
2	хлеб пшеничный	30	3.96	0.66	24.6	120	0.11				21	94.8	28.2
	Всего в ОБЕД		**33.85**	**39.99**	**80.77**	**818.50**	**0.49**	**63.78**	**0.54**	**8.73**	**167.55**	**538**	**146.87**

ва (мг)
Fe
14
1.65
1.87
3.75
2.34
9.61

меню на 2 неделю четверг

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00254	макароны отварные	100	10.77	26.54	0.04	285	0.19		0.02	0.38	34.62	155.77	19.23	1.92
П00331	тефтели ежики	80	14.73	16.14	18.63	278.75	0.09	1.41	63.75	72.5	177.13	35.5	1.59	1.93
Ф00597	компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.4			31.82	256.25	52.5	3.75
	нарезка из помидор	40	1	10.2	3.3	109	0.05	24	0.16	5.1	30	24	18	1
	хлеб пшеничный	30	6.16	0.64	39.6	188.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
	Всего в ОБЕД		**33.10**	**53.54**	**89.34**	**974.55**	**0.61**	**25.81**	**63.93**	**77.98**	**318.29**	**746.08**	**171.4**	**13.8**

меню на 2 неделю пятница

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00184	гречка отварная	150	7.46	5.61	35.83	230.44	0.18		0.02		12.98	208.5	59.17	3.94
П00331	колбаса запеченная	70	10.77	26.54	0.04	285	0.19		0.02	0.38	34.62	155.77	19.23	1.92
Ф00615	нарезка из огурцов	40	5.1	2.1	5	58	0.21	1.54			29.4	234.98	31.39	2.8
Ф00553	хлеб пшеничный	30	6.16	0.64	39.6	188.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
Ф00597	чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
П00335	подлив	30	0.35	1.26	2.41	22.00	0.001	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
	Всего в ОБЕД		**30.04**	**36.15**	**96.88**	**812.24**	**0.861**	**2.25**	**0.05**	**0.38**	**132.48**	**880.48**	**193.33**	**14.4**

П00254	макароны отварные	100	10.77	26.54	0.04	285	0.19		0.02	0.38	34.62	155.77	19.23	1.92
П00331	тефтели ежики	80	14.73	16.14	18.63	278.75	0.09	1.41	63.75	72.5	177.13	35.5	1.59	1.93