

Согласовано с медсестрой

Тимофеева Т.Н. ТН

• Утверждаю

Директор МБОУ  
«Кизнерская средняя школа №1»

Балдина С.Н. СН

« 1 » сентября 2024 г.



**Двухнедельное меню на осенне-зимний сезон (дети 7-11 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  | приготавливаемых блюд (2-х недельное) |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 3  | Сезон:                                |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 4  | категория:                            | дети (7-11 лет)                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 5  | меню на 1 неделю понедельник          |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 6  | № рец.                                | наименование блюда                  | масса порц. | пищевые вещ-ва (г) |              |               | энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |          |
| 7  |                                       |                                     |             | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |          |
| 8  |                                       | 1                                   | 2           | 3                  | 4            | 5             | 6                                 | 7             | 8            | 9            | 10          | 11                        | 12            | 13            | 14           |          |
| 9  |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 10 |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 11 |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 12 |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 13 |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 14 |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 15 | ОБЕД                                  |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 16 | П00035                                | капустный салат                     | 50          | 0.58               | 2.09         | 2.2           | 26.62                             |               | 31.2         |              | 19.8        | 11.2                      |               |               |              |          |
| 17 | П00184                                | гречка отварная                     | 150         | 7.46               | 5.61         | 35.83         | 230.44                            | 0.18          |              | 0.02         |             | 12.98                     | 208.5         | 59.17         | 3.94         |          |
| 18 | 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         |          |
| 19 | Ф00615                                | чай с сахаром                       | 200         | 0.20               |              | 14.00         | 28.00                             |               |              |              |             | 6.00                      |               |               |              | 0.40     |
| 20 | 1                                     | хлеб пшеничный                      | 30          | 2.31               | 0.24         | 14.85         | 70.8                              | 0.28          |              |              |             | 44.72                     | 274.56        | 80.08         | 5.2          |          |
| 21 | Ф00553                                | подлив                              | 30          | 0.35               | 1.26         | 2.41          | 22                                | 0.01          | 0.71         | 0.01         |             | 4.76                      | 6.67          | 3.46          | 0.14         |          |
| 22 |                                       | <b>Всего в ОБЕД</b>                 |             | <b>25.50</b>       | <b>24.08</b> | <b>85.93</b>  | <b>600.39</b>                     | <b>0.53</b>   | <b>32.01</b> | <b>18.01</b> | <b>19.8</b> | <b>107.01</b>             | <b>593.72</b> | <b>2150.7</b> | <b>10.62</b> |          |
| 23 | ПОЛДНИК                               |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 24 |                                       | коктейль молочный                   | 200         | 6.4                | 5.6          | 18.6          | 646                               |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 25 |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 26 |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 27 |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 28 |                                       | <b>Всего в ПОЛДНИК</b>              |             | <b>6.40</b>        | <b>5.60</b>  | <b>18.60</b>  | <b>646.00</b>                     | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>                  | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b> |
| 29 |                                       | <b>Всего в 1 неделю понедельник</b> |             | <b>31.90</b>       | <b>29.68</b> | <b>104.53</b> | <b>1246.39</b>                    | <b>0.53</b>   | <b>32.01</b> | <b>18.01</b> | <b>19.8</b> | <b>107.01</b>             | <b>593.72</b> | <b>2150.7</b> | <b>10.62</b> |          |
| 30 |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |
| 31 |                                       |                                     |             |                    |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |          |





















