

Согласовано с мед.сестрой

Тимофеева Т.Н. 

Утверждаю

Директор МБОУ

«Кизнерская средняя школа №1»

Балдина С.И.

« 1 » сентября 2023 г.



Двухнедельное меню на осенне-зимний сезон

для возрастных групп 12-18 лет

МБОУ «Кизнерская средняя школа №1» на 2023-2024 учебный год

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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
П00029	салат	100	1.65	15.15	5.55	172.5	0.06	39	0.06	7.05	39	55.5	30	1.2
1	хлеб пшеничный	30	6.16	0.64	39.6	188.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
Ф00165	чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
	Всего в ОБЕД		51.02	27.47	93.45	803.36	0.67	53.01	37.56	7.05	138.32	856.62	212.74	13.1

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	Са	Р	Мg	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	

