

Согласовано с мед.сестрой

Тимофеева Т.Н. 

Утверждаю

Директор МБОУ  
«Кизнерская средняя школа №1»

Балдина С.Н. 

« 1 » сентября 2023 г.

**Двухнедельное меню на осенне-зимний сезон (дети 7-11 лет)**

**МБОУ «Кизнерская средняя школа №1» на 2023-2024 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 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	П0035	салат капустный	100	1.6	5.1	6.9	80	0.03	39	0.04	2.4	52	27	15	0.7	
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																
22	<b>Всего в ОБЕД</b>			<b>26.17</b>	<b>25.83</b>	<b>88.22</b>	<b>631.77</b>	<b>0.55</b>	<b>39.1</b>	<b>18.04</b>	<b>2.4</b>	<b>143.05</b>	<b>614.05</b>	<b>2162.3</b>	<b>11.18</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>	
29	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>32.57</b>	<b>31.43</b>	<b>106.82</b>	<b>1277.77</b>	<b>0.55</b>	<b>39.1</b>	<b>18.04</b>	<b>2.4</b>	<b>143.05</b>	<b>614.05</b>	<b>2162.3</b>	<b>11.18</b>	
30																
31																

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
Ф00441	жаркое по-домашнему	200	34.41	9.34	27.44	331.25	0.26	11.21	30		38.88	421.25	82.13	5.04
	нарезка из помидор	40	1	10.2	3.3	109	0.05	24	0.16	5.1	30	24	18	1
ф00597	компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.4			31.82	256.25	52.5	3.75
1	хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	70.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
	<b>Всего в ОБЕД</b>		<b>38.16</b>	<b>19.80</b>	<b>73.36</b>	<b>624.05</b>	<b>0.59</b>	<b>35.61</b>	<b>30.16</b>	<b>5.10</b>	<b>145.42</b>	<b>976.06</b>	<b>232.71</b>	<b>14.99</b>
	ПОЛДНИК													
	банан	200	3	1	42	178.6								
	<b>Всего в ПОЛДНИК</b>		<b>3.00</b>	<b>1.00</b>	<b>42.00</b>	<b>178.60</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>Всего в 1 неделю вторник</b>		<b>41.16</b>	<b>20.80</b>	<b>115.36</b>	<b>802.65</b>	<b>0.59</b>	<b>35.61</b>	<b>30.16</b>	<b>5.1</b>	<b>145.42</b>	<b>976.06</b>	<b>232.71</b>	<b>14.99</b>



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	Мg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
ОБЕД														
П00331	макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06		21		4.86	37.17	21.12	1.11
Ф00016	сосиска отварная	80	12.8	22.2	1.5	258	0.22				29	178	22	1.7
	нарезка из огурцов	40	0.7	10.1	2.3	103	0.03	9	0.01	4.5	21	38	13	0.7
Ф00553	подлив	30	0.35	1.26	2.41	22	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
ф00627	напиток из шиповника	200	0.68		21.01	46.87					6.00			0.40
1	хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	70.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
	<b>Всего в ОБЕД</b>		<b>22.36</b>	<b>38.32</b>	<b>68.52</b>	<b>669.12</b>	<b>0.6</b>	<b>9.71</b>	<b>21.02</b>	<b>4.5</b>	<b>110.34</b>	<b>534.4</b>	<b>139.66</b>	<b>9.25</b>
ПОЛДНИК														
	сок яблочный	200	1		18.2	76	0.02	4			14	14	8	0.6
	<b>Всего в ПОЛДНИК</b>		<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>18.20</b>	<b>76.00</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>0.6</b>
	<b>Всего в 1 неделю четверг</b>		<b>23.36</b>	<b>38.32</b>	<b>86.72</b>	<b>745.12</b>	<b>0.62</b>	<b>13.71</b>	<b>21.02</b>	<b>4.5</b>	<b>124.34</b>	<b>548.4</b>	<b>147.66</b>	<b>9.85</b>

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	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
ОБЕД														
П00335	картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50		6.98	86.60	27.75	1.01
П00233	рыбное суфле	80	15.23	15.84	5.48	210.74	0.12	1.64	42		94.6	315.4	42.2	1.18
	горошек консервированный	20	5.1	2.1	5	58	0.21	1.54			29.4	234.98	31.39	2.8
П00233	чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
1	хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	70.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
	<b>Всего в ОБЕД</b>		<b>25.90</b>	<b>22.98</b>	<b>59.78</b>	<b>504.79</b>	<b>0.75</b>	<b>21.35</b>	<b>67.5</b>	<b>0</b>	<b>181.7</b>	<b>911.54</b>	<b>181.42</b>	<b>10.59</b>
ПОЛДНИК														
	сырок	45	4.35	3.75	16.5	117								
	<b>Всего в ПОДНИК</b>		<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>16.50</b>	<b>117.00</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>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>30.25</b>	<b>26.73</b>	<b>76.28</b>	<b>621.79</b>	<b>0.75</b>	<b>21.35</b>	<b>67.5</b>	<b>0</b>	<b>181.7</b>	<b>911.54</b>	<b>181.42</b>	<b>10.59</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
ОБЕД														
П00311	плов из курицы	150	25.38	21.25	44.61	471.25		11			37		37	12
П0035	салат капустный	100	0.96	3.06	4.14	48	0.02	23.4	0.02	1.44	31.2	16.2	9	0.42
Ф00615	чай с сахаром	200	0.20		14.00	28.00					6.00			0.40
1	хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	70.8	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
	<b>Всего в ОБЕД</b>		<b>28.85</b>	<b>24.55</b>	<b>77.60</b>	<b>618.05</b>	<b>0.3</b>	<b>34.4</b>	<b>0.02</b>	<b>1.44</b>	<b>118.92</b>	<b>290.76</b>	<b>126.08</b>	<b>18.02</b>
ПОЛДНИК														
	коктейль	200	6.4	5.6	18.6	646								
	<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>Всего в 2 неделю понедельник</b>		<b>35.25</b>	<b>30.15</b>	<b>96.20</b>	<b>1264.05</b>	<b>0.3</b>	<b>34.4</b>	<b>0.02</b>	<b>1.44</b>	<b>118.92</b>	<b>290.76</b>	<b>126.08</b>	<b>18.02</b>









