

Согласовано с мед.сестрой

Тимофеева Т.Н. 

Утверждаю



Директор МБОУ

«Кизнерская средняя школа №1»

Балдина С.Н. 

«29» февраля 2024 г.

Двухнедельное меню на весенне-летний 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	П00035	квашенная капуста	40	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		Всего в ОБЕД		25.50	24.08	85.93	600.39	0.53	32.01	18.01	19.8	107.01	593.72	2150.7	10.62	
23	ПОЛДНИК															
24		коктейль молочный	200	6.4	5.6	18.6	646									
25																
26																
27																
28		Всего в ПОЛДНИК		6.40	5.60	18.60	646.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29		Всего в 1 неделю понедельник		31.90	29.68	104.53	1246.39	0.53	32.01	18.01	19.8	107.01	593.72	2150.7	10.62	
30																
31																

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														
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
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
	Всего в ОБЕД		22.01	37.06	66.11	647.12	0.59	9	21.01	4.5	105.58	527.73	136.2	9.11
ПОЛДНИК														
	сок яблочный	200	1		18.2	76	0.02	4			14	14	8	0.6
	Всего в ПОЛДНИК		1.00	0.00	18.20	76.00	0.02	4	0	0	14	14	8	0.6
	Всего в 1 неделю четверг		23.01	37.06	84.31	723.12	0.61	13	21.01	4.5	119.58	541.73	144.2	9.71

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														
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
	нарезка из помидор	40	1	10.2	3.3	109	0.05	24	0.16	5.1	30	24	18	1
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
	Всего в ОБЕД		21.80	31.08	58.08	555.79	0.59	43.81	67.66	5.1	182.3	700.56	168.03	8.79
ПОЛДНИК														
	сырок	45	4.35	3.75	16.5	117								
	Всего в ПОДНИК		4.35	3.75	16.50	117.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего в 1 неделю пятница		26.15	34.83	74.58	672.79	0.59	43.81	67.66	5.1	182.3	700.56	168.03	8.79

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
П00035	квашенная капуста	40	0.58	2.09	2.2	26.62		31.2		19.8	11.2			
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
	Всего в ОБЕД		28.47	23.58	75.66	596.67	0.28	42.2	0	19.8	98.92	274.56	117.08	17.6
ПОЛДНИК														
	коктейль	200	6.4	5.6	18.6	646								
	Всего в ПОЛДНИК		6.40	5.60	18.60	646.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего в 2 неделю понедельник		34.87	29.18	94.26	1242.67	0.28	42.2	0	19.8	98.92	274.56	117.08	17.6

