

Согласовано с мед.сестрой

Тимофеева Т.Н. 

тверждаю



Директор МБОУ

«Кизнерская средняя школа №1»

Балдина С.Н. 

«29» февраля 2024 г.

Двухнедельное меню на весенне-летний сезон

для возрастных групп 12-18 лет

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

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														
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
	нарезка из помидор	40	1	10.2	3.3	109	0.05	24	0.16	5.1	30	24	18	1
	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 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
	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	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

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	колбаса запеченная	70	10.77	26.54	0.04	285	0.19		0.02	0.38	34.62	155.77	19.23	1.92

ва (мг)
Fe
14
1.65
1.87
3.75
2.34
9.61

