

"Утверждаю"  
 Директор МАОУ "Зерновская ООШ"  
 А.А. Трифоненкова  
 Приказ №7 от 28.03.2024

Примерное двухнедельное меню  
 МАОУ "Зерновская ООШ"

1-4 классы

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Зеленый горошек (консервирован.)	30	0,45	0,18	0,21	28,71	0,01	9,87			9,57	10,14	4,98	0,15
140	Суп рисовый с рыбными консервами	200	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,70	46,05	11,25
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
ПР	Котлета рыбная	80	10,70	3,50	7,50	104,3	0,07	0,35	9,7	0,50	43,10	136,5	20,9	0,60
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
377	Чай с лимоном*	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	ВСЕГО		31,41	19,7	103,91	749,21	0,43	19,23	24,7	1,74	123,45	597,94	234,2	20,38

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Кукуруза (консервирован.)	30	0,75	1,86	0,21	46,47	0,63	9,45			9,57	12,93	5,52	0,27
111	Суп вермишелевый	200	2,73	2,80	2,45	117,90	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
	Подлива овощная	75	5,15	2,6	4,75	63,5	0,01	0,65	14,0		8,5	14,0	6,3	0,5
243	Голень отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
350	Кисель	200	0,53		9,47	62,84		27			13,6	22,13	11,73	2,13
	ВСЕГО		19,91	23,82	87,31	770,68	0,86	45,35	41,0	2,49	58,71	265,81	81,91	6,25