"Утверждаю" образования ООШ" Директор МАОУ "Зерновская ООШ" А.А. Трифоненкова приказ № 7 от 28.02 2024 г.

## Примерное двухнедельное меню МАОУ "Зерновская ООШ"

5-9 классы

День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенний

Возрас	стная категория: 12 ле	ет и стар	эше					Dames			M	นบคทล	пъные		
No	Прием пищи	Macc	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
Рец.	Наименование	a				ценность					(мг)				
	блюда	Пор									Ca	P	Mg	Fe	
		ции	б	ж	У	(ккал)	Ві	C	A	L.	Ca	1	1115	10	
		Γ				7	0	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	/	8	6,88	15,0	0,88	31,65	175,70	46,05	11,25	
140	Суп рисовый с рыбными	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	0,88	15,0	0,66	31,00	,			
	консервами	200	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01	
302	Каша гречневая	0,1,425,47				189,76	0,06	0,16	16,0	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76	
ПР	Котлета мясная	80	12,16	10,88	10,80			5,10		0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,30	7,2	12,1	,-		
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90					15.00	22.2	12,27	2,13	
377	Чай с лимоном*	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,2	100000		
3//	ВСЕГО		32,42	26,9	107,0	805,96	0,41	9,17	31,0	1,54	105,98	528,1	229,12	21,39	

День: вторник Неделя: первая Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возра №	растная категория: 12 лет и старше Прием пищи Масса Пищевые				Энергетиче		Витам			Минеральные				
Рец.	Наименование	порции г	вещества (г)			ская ценность	(мг)				вещества (мг)			
	блюда	1	б	Ж	У	(ккал)	Bı	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	9,57	13	14	0,27
ПР	Кукуруза	30	0,75	1,86	0,21	46,47	0,63	9,45			9,37	12,93	3,32	0,27
	(консервирован.)	250	2,73	2,80	2,45	117,90	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
111	Суп вермишелевый	-											10.01	0,53
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	
	Подажения	75	5,15	2,6	4,75	63,5	0,01	0,65	14,0		8,5	14,0	6,3	0,5
2.12	Подлива овощная	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
243	Голень отварная	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Хлеб ржано- пшеничный				According to									
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
		200	0,53		9,47	62,84		27			13,6	22,13	11,73	2,13
350	Кисель	200	0,55		,,							245.01	01.01	6,25
	ВСЕГО		19,91	23,82	87,31	770,68	0,86	45,35	41,0	2,49	58,71	265,81	* 81,91	0,23

День: среда Неделя: первая