

"Утверждаю"
 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
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
140	Суп рисовый с рыбными консервами	250	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	200	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
ПР	Котлета мясная	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,0	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
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		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

№ 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	Са	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	250	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	200	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

День: среда
 Неделя: первая