

Утверждаю
Директор МКОУ Черницкая ОШ
Г.Н. Попадьяна/



**Основное двухнедельное меню
МКОУ Черницкая ОШ
для организации питания обучающихся
от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше**

Неделя: вторая. День: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б		У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Ж	У												
1	2 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
58	суп картофельный	250 300	2,4 2,9	2,5 3,0	18,1 21,8	107 128	0,10 0,13	9,64 11,57			15,05 18,06		27,13 32,56	1,01 1,22		
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5 250/7	10,4 14,4	6,8 9,4	45,4 63,0	288 401	0,31 0,43	0 0			16,88 23,45		159,54 221,58	5,47 7,59		
99	Котлета «Здоровье»	100 120	15,0 18,01	12,2 14,7	8,0 9,6	203 243	0,16 0,19	0 0			38,20 45,83		28,41 34,09	1,35 1,62		
294	компот из смеси сухофруктов хлеб ржаной	200 50 70	0,5 8,5	0,1 3,3	31,2 42,5	121 130 180	0,07	0,29			14,62		8,50	0,92		

Неделя: вторая. День: среда

Возрастная категория: 7-11 лет, 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б		У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Ж	У												
1	2 обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
56	борщ с капустой и картофелем	250/10 300/12	1,7 2,0	5,0 6,0	11,6 14,0	97 117	0,04 0,05	7,94 9,53			28,94 34,73		20,97 24,32	0,95 1,13		
212	Макаронные изделия отварные	180/5 220/8	6,6 8,1	4,7 7,2	39,4 48,2	230 295	0,07 0,09	0,00 0,00			11,31 14,03		9,07 11,09	0,92 1,12		
79	рыба припущенная	80 120	18,0 27,1	5,7 8,6	0,5 0,7	125 188	0,14 0,21	0,20 0,30			14,92 22,39		21,6 32,41	0,47 0,71		
283	Чай с сахаром хлеб ржаной	200 50 70	0,1 8,5	0,0 3,3	9,1 42,5	35 130 180	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03		

Неделя: вторая . День: четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			B				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
1	2 обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
63	суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20 300/25	7,9 9,6	4,3 5,1	31,5 38,5	199 242	0,22 0,26	4,66 5,59			32,23 38,99		39,84 48,25	2,30 2,79		
21	салат витаминовый(осенне- зимний период)	80 100	1,3 1,6	3,6 4,6	8,9 11,1	72 90	0,02 0,03	11,10 13,88			30,82 38,53		15,74 19,68	0,77 0,96		
138	Картофельное пюре	180 220	3,7 4,5	5,9 7,2	24,0 29,4	166 203	0,14 0,17	12,45 15,22			42,72 52,21		34,08 41,66	1,24 1,51		
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29			14,62		8,5	0,92		
	хлеб ржаной	50 70	8,5	3,3	42,5	130 180										

Неделя: вторая . День: пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			B				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
1	2 обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 300	2,7 3,2	2,5 3,0	18,8 22,6	111 133	0,08 0,10	6,60 7,92			13,38 16,05		20,92 25,11	0,86 1,03		
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5 250/7	4,3 6,0	4,7 6,5	44,1 61,3	240 334	0,04 0,06	0,00 0,00			5,48 7,62		29,94 41,58	0,62 0,86		
125	Куры отварные	60 80	15,0 20,0	12,6 16,8	0,2 0,3	174 232	0,03 0,05	0,57 0,76			12,33 16,44		12,59	1,18 1,58		
283	Чай с сахаром хлеб ржаной	200 50 70	0,1 8,5	0,0 3,3	9,1 42,5	35 130 180	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03		