

«Утверждаю»

Директор

МКОУ Черницкая ОШ

Попадьяна Г.Н.



**Основное двухнедельное меню  
МКОУ Черницкая ОШ  
для организации питания обучающихся  
с 7 до 11 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
224	Запеканка из творога	150/20	26,4	19,0	33,8	408	0,07	0,54	0,00	0,00	266,71	0,00	36,72	0,80
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0,00	0,00	108,57	0,00	21,05	0,57
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,00	0,00	0,00	8,1	0,00	9,9	0,62
	Фрукты	150	0,42	0,42	40,72	168	0,05	6,90	0,00	0,36	90,62	16,63	70,43	7,1
	Итого:		32,52	31,12	102,7 2	816	0,2	7,96	0,00	0,36	474	16,63	138,1	9,09

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	3,07	0,00	0,00	16,39	0,00	9,35	0,42
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,00	0,00	0,00	5,48	0,00	29,94	0,62
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	0,21	2,53	0,00	0,00	30,19	0,00	41,66	0,97
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58	0,13	0,00	0,00	0,00	10,47	20,01	8,51	1,16
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	25,05	131	0,06	0,00	0,00	0,00	9,5	11,7	33,35	0,6
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0,00	0,00	14,62	0,00	8,50	0,92
	Итого:		34,42	21,8 6	117,4 3	810	0,53	5,89	0,00	0,00	86,65	31,71	131,31	4,69

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
212*	Макаронные изделия отварные	180/5	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99	
125	Куры отварные	60	15,0	12,6	0,2	174	0,03	0,57	0,00	0,00	12,33	0,00	12,59	1,18	
234	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	0,00	0,59	0,00	0,00	1,5	0,00	2,08	0,09	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58	0,13	0,00	0,00	0,00	10,47	20,01	8,51	1,16	
285*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0,00	1,12	9,0	0,05	2,73	39,15	0,73	0,06	
1*	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,00	59,0	0,28	8,1	7,7	9,9	0,62	
	Итого:		27,07	28,5	80,48	699	0,30	2,28	91,6	1,45	47,54	120,95	43,55	4,1	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
194	Каша пшённная молочная	180/5	6,5	8,0	30,7	221	0,16	0,46	0,00	0,00	113,44	0,00	39,64	1,03	
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	12,18	0,11	
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07	0,00	0,00	107,5	0,00	15,4	0,68	
	Фрукты	150	0,42	0,42	40,72	168	0,05	6,90	0,00	0,36	22,26	16,63	12,99	2,79	
	Итого:		14,82	18,32	100,8	627	0,32	7,95	0,00	0,36	349,06	16,63	80,21	4,61	

**День: пятница****Неделя: первая**

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	0,00	0,00	42,72	0,00	34,08	1,24		
99	Котлета «Здоровье»	100	15,0	12,2	8,0	203	0,06	0,55	0,00	0,00	38,20	0,00	28,41	1,35		
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03		
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58	0,13	0,00	0,00	0,00	10,47	20,01	8,51	1,16		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	25,05	131	0,06	0,00	0,00	0,00	9,5	11,7	33,35	0,6		
	<b>Итого:</b>		24,65	19,9	76,13	593	0,39	13,00	0,00	0,00	101,15	31,71	104,35	4,38		

**День: понедельник****Неделя: вторая**

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
191*	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	71,61	0,32	114,4	163,21	17,03	0,38		
287*	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	18,0	0,10	105,8	78,3	12,18	0,11		
3*	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07	39,0	0,59	107,5	72,00	15,4	0,68		
	<b>Фрукты</b>	150	0,42	0,42	40,72	168	0,05	6,90	0,00	0,36	22,26	16,63	12,99	2,79		
	<b>Итого:</b>		14,0	17,5	107,7	630	0,19	7,97	128,61	1,37	350,0	330,14	57,6	3,96		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (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	15		
	<b>Завтрак</b>															
13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	0,03	5,52	0,00	0,00	11,43	0,00	10,50	0,50		
214	Макаронные изделия с тертым сыром	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,15	0,00	0,00	225,3	0,00	19,27	0,93		
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58	0,13	0,00	0,00	0,00	10,47	20,01	8,51	1,16		
283*	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03		
1*	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,5	0,00	59,0	0,28	8,1	7,7	9,9	0,62		
	<b>Итого:</b>		16,2	25,3	69,48	583	0,73	5,67	59,0	0,28	255,6	27,71	48,18	3,24		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (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	15		
	<b>Завтрак</b>															
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	0,00	0,00	42,72	0,00	34,08	1,24		
125*	Куры отварные	60	15,0	12,6	0,2	174	0,03	0,57	0,00	0,00	12,33	0,00	12,59	1,18		
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	0,00	0,59	0,00	0,00	1,5	0,00	2,08	0,09		
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58	0,13	0,00	0,00	0,00	10,47	20,01	8,51	1,16		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	25,05	131	0,06	0,00	0,00	0,00	9,5	11,7	33,35	0,6		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12	0,00	0,00	2,73	0,00	0,73	0,06		
	<b>Итого:</b>		24,92	21,76	70,43	588	0,36	14,73	0,00	0,00	79,25	31,71	91,34	4,33		

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7															
	<b>Завтрак</b>																				
193*	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48							
289	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94	0,03	0,52	18,0	0,11	108,57	101,09	21,05	0,57							
2*	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07	39,0	0,59	107,5	72,00	15,4	0,68							
	Фрукты	150	0,42	0,42	40,72	168	0,05	6,90	0,00	0,36	22,26	16,63	12,99	2,79							
	Итого:		14,82	20,02	103,6 2	653	0,19	7,74	129,53	1,38	378,64	330,85	80,66	4,52							

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7																
	<b>Завтрак</b>																					
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,00	0,00	0,00	16,88	0,00	159,54	5,47								
123	Печень по-строгановски	80/40	20,6	14,6	2,5	224	0,25	13,16	0,00	0,00	10,76	0,00	21,85	7,83								
283*	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,01	0,26	9,0	0,05	0,26	39,15	0,00	0,03								
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58	0,13	0,00	0,00	0,00	10,47	20,01	8,51	1,16								
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	25,05	131	0,06	0,00	0,00	0,00	9,5	0,00	0,73	0,06								
	Итого:		36,9 2	23,2 6	92,03	736	0,76	13,42	9,0	0,05	47,87	59,16	190,63	14,5 5								

\* - Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания (издание третье, переизданное, г. Уфа, 2016)