

«Утверждаю»

Директор

МКОУ Чернцкая ОШ

Попова Г.Н.



Основное двухнедельное меню
МКОУ Чернцкая ОШ
для организации питания обучающихся
от 11 лет и старше

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: от 11 лет и старше

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
224	Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	509	0,07	0,54	0,00	0,00	266,71	0,00	36,72	0,80		
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0,00	0,00	110,37	0,00	26,97	0,88		
1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,00	39,0	0,59	13,9	72,00	16,5	1,04		
	Итого:		39,8	43,6	81,8	876	0,18	1,06	39,0	0,59	390,98	72,0	80,19	2,72		

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: от 11 лет и старше

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
177	Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6,0	6,5	61,3	334	0,06	0,00	0,00	0,00	7,62	0,00	41,58	0,86		
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	27,9	13,9	5,7	259	0,25	3,04	0,00	0,00	36,23	0,00	50,00	1,16		
	Хлеб ржаной	50	1,97	0,36	9,98	96	0,13	0,00	0,00	0,00	16,44	20,01	16,78	1,58		
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		
	Итого:		35,97	20,76	86,28	726	0,44	4,16	0,00	0,00	63,02	20,01	109,09	3,66		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
212*	Макаронные отварные изделия	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,00	23,60	14,03	12,41	54,09	11,09	1,12	
124	Сосиски, сардельки отварные	100/5	10,0	21,7	0,8	238	0,02	0,00	0,00	0,00	22,97	0,00	13,31	1,61	
	Хлеб ржаной	50	1,97	0,36	9,98	96	0,13	0,00	0,00	0,00	10,47	20,01	8,51	1,16	
285*	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	9,0	0,05	0,26	39,15	0,00	0,03	
	Итого:		20,17	29,2	68,08	664	0,24	0,00	32,6	14,08	46,11	113,25	32,91	3,92	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
194	Каша пшённая молочная	200/5	9,1	11,1	42,6	307	0,22	0,64	0,00	0,00	157,56	0,00	55,06	1,43	
287	Кофейный напиток на молоке.	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	12,18	0,11	
1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,00	59,0	0,28	13,9	7,7	16,5	1,04	
	Итого:		16,4	30,9	85,4	685	0,33	1,16	59,0	0,28	277,32	7,7	83,74	2,58	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
214	Макаронные изделия с тёртым сыром	200/30/10	14,9	16,8	43,0	388	0,09	0,20	0,00	0,00	306,9	0,00	26,05	1,21		
	Хлеб ржаной	50	1,97	0,36	9,98	96	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		
	Итого:		16,9	17,1	62,08	519	0,22	0,20	0,00	0,00	317,6	20,01	34,56	2,4		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	0,00	0,00	52,21	0,00	41,66	1,51		
124	Сосиски ,сардельки отварные	100/5	10,0	21,7	0,8	238	0,02	0,00	0,00	0,00	22,97	0,00	13,31	1,61		
	Хлеб ржаной	50	1,97	0,36	9,98	96	0,13	0,00	0,00	0,00	10,47	20,01	8,51	1,16		
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12	0,00	0,00	2,73	0,00	0,73	0,06		
	Итого:		16,57	29,26	49,48	574	0,32	16,34	0,00	0,00	88,38	20,01	64,21	4,34		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

N реп.	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	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
193*	Каша рисовая жидкая	250/7	6,3	10,0	38,4	270	0,07	0,67	72,53	0,32	154,50	141,13	35,13	0,52	
289	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94	0,03	0,52	18,0	0,11	211,5	101,09	27,5	1,14	
3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,14	39,0	0,59	107,5	72,00	15,4	0,68	
	Итого:		19,1	18,9	76,2	554	0,19	1,33	129,53	1,02	473,5	314,22	78,03	2,34	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

N реп.	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	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,00	0,00	0,00	23,45	0,00	221,58	7,59	
123	Печень по-строгановски	100/50	25,7	18,3	3,1	280	0,31	16,45	0,00	0,00	13,45	0,00	27,31	9,79	
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	50	1,97	0,36	9,98	96	0,13	0,00	0,00	0,00	10,47	20,01	8,51	1,16	
	Итого:		42,1 7	28,0 6	85,18	812	0,80	16,71	9,0	0,05	47,63	59,16	257,40	18,57	

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