УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ Пятницкой ОШ
В.Н.Серебряков
Приказ № 3 от 01.01.2021г.

# ПРИМЕРНОЕ

## двухнедельное меню для учащихся МБОУ Пятницкой ОШ

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход 7-11 лет | Выход 11-17 лет | Ккалл 7-11лет | Ккалл 11-17 лет | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Б | Ж | У | В | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.4ст149 | Каша рисовая молочная с маслом сл. | 200/5 | 200/5 | 240 | 240 | 1,3 | 3,8 | 9,2 | 0,1 | 9,83 | 5,17 | 15,5 | 4,83 | 1,8 | 0,12 |
| 3 | Сыр «Российский» | 30 | 30 | 165 | 165 | 13,5 | 16.3 | 15,5 | 0.13 | 3.86 | 0.43 | 35,85 | 164,57 | 23,0 | 2,0 |
| 642 | Какао на молоке | 200 | 200 | 148 | 148 | 0 | 0 | 30,60 | 0 | 0,03 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 71 | 71 | 3,78 | 8,1 | 26,3 | 0,19 | 6,1 | 0,15 | 51,45 | 95,3 | 31,6 | 1,25 |
| | Груша | 85 | 85 | 85 | 85 | 0,36 | 0,14 | 15,2 | 0,2 | 4,3 | 0,01 | 9,0 | 12,0 | 7,0 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/20 | 250/20 | 252 | 252 | 2,8 | 5,8 | 13.9 | 0.05 | 0,26 | 0,04 | 21,98 | 273,85 | 15,28 | 0,59 |
| 394 | Жаркое по-домашнему | 180 | 200 | 365 | 444 | 19,6 | 8,6 | 6,9 | 0,11 | 1,51 | 0,07 | 35.0 | 210,0 | 25,0 | 23,0 |
| 588 | Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 108 | 108 | 0,6 | 0 | 31,4 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 32,4 | 29,2 | 21,0 | 0.7 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 118 | 118 | 4.6 | 0,4 | ,29,2 | 0 | 0,03 | 0 | 6,0 | 19,5 | 4,2 | 0.33 |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша манная молочная вязкая | 200/5 | 200/5 | 175 | 175 | 5,2 | 3,0 | 23,2 | 0,06 | 1,4 | 6,17 | 144 | 6,8 | 2,4 | 0,4 |
| 702 | Компот из кураги | 200 | 200 | 108 | 108 | 0,6 | 0 | 31,4 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 32,4 | 29,2 | 21,0 | 0.7 |
| 3 | Сыр | | | | | 13,5 | 16.3 | 15,5 | 0.13 | 3.86 | 0.43 | 35,85 | 164,57 | 23,0 | 2,0 |