

Утверждаю

Директор школы:
Каратаева В.И.

Приказ № 2/1 от 09.01.2025г

Примерное десятидневное меню
в осенне-весенний период
для учащихся 7-11 лет
МОУ ООШ с.Невежкино Белинского района Пензенской области
Составлено в соответствии с Сан Пин 2.3/2,43590-20
Методическими рекомендациями МР2.40179-20

	Хлеб пшеничный11/18														
43 Москва 2003	Салат из белокочанной капусты	60/100	0,85/1,41	3,05/5,08	5,41/9,02	52,44/87,40	0,02/0,03		19,47/32,47			22,42/37,37	16,57/27,61	9,10/15,16	0,31/0,51
	Капуста белокочанная47,479														
	Морковь6/10														
	Лимонная кислота0,2/0,3														
	Сахар – песок3/5														
	Масло растительное - 3/5														
376 Москва 2003	Компот из смеси сухофруктов Курага – 20/20	150/200	0,06/0,08	-	5,965/6,29	69,65/86,55	-	-	-	-	-	-	-	-	-
109 Пермь	Сахар – 20/20	30/40	2,28/3,3	0,24/0,30	14,76/16,78	70,5/76,2	0,03/0,05				0,33/0,42	6,000/7,000	19,50/22,5	4,20/5,30	0,33/0,45
108 Пермь	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16//0,20	9,84/11,23	47/53	0,02/0,03				0,22/0,33	4,000/5.000	13,00/16,00	2,80/3,00	0,22/0,33
	Итого:		69,34/85,13	37,58/47,52	78,08/93,83	859/1019	0,19/0,25	0,05/0,07	20,62/3.45		0,55/0,75	55,29/78,51	49,07/66.11	21,12/29,78	3,34/4,92

	Соль1,5/1,8														
	Хлеб пшеничный11/ 18														
62 Москва 2003	Яблоко свежее	185/ 185		0,74/0,74	18,13 /18,13	63,25/63,25			4,35/4,35			18,5 /18,5		2,7/2,7	1,85/ 1,85
376 Москва 2003	Кисель сухой 15/20	150/2 00	0,06/0,08	-	5,965/6, 29	69,65/86,55	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар – 5/5														
109 Пермь	Хлеб ржаной	30/40	2,28/3,3	0,24/0,30	14,76/16 ,78	70,5/76,2	0,03/0. 05				0,33/0,42	6,000/7 ,000	19,50/22,5	4,20/5,30	0,33 /0,45
108 Пермь	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16//0,20	9,84/11, 23	47/53	0,02/0, 03				0,22/0,33	4,000/5 .000	13,00/ 16,00	2,80/3,00	0,22 0,33
	Итого:		20,21/26,44	18,39/22,75	81,275/ 92,82	671,01/888,72	0,05/ 0,08		4,35/4,35		0,55/0,75	134,61/ 157,83	32,5/38,5	17,99/ 36,81	3,69 /4,77

	5,1/5,1														
	Масло сливочное -2,1														
	Хлеб пшеничный10,5 /14														
	Вода 15/20														
31 Москва 2003	Салат «Пестрый»80/100	80/100	0,8/1,0	3.6/4,5	8,6/10,08	70//88	0,02/0,03	0,02/0,03	2,98/3,73			20,44/25,55		11,88/14,85	1,06/1,33
	Свекла отварная-53/66														
	Яблоко-22/27														
	Сахар2/2,5														
	Масло растительное - 4/5														
	Соль – 1,0/1,5														
22 Москва 2003	Чай с сахаром 200/200														
	Чай-заварка 50	200/200	0,08/0,08	0,01/0,01	10,99/10,99	56,85/56,85									
	Сахар – 15/15														
	Вода питьевая150/150														
109	Хлеб ржаной	30/40	2,28/3,3	0,24/0,30	14,76/16,78	70,5/76,2	0,03/0,05				0,33/0,42	6,000/7,000	19,50/22,5	4,20/5,30	0,33/0,45
108	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16//0,20	9,84/11,23	47/53	0,02/0,03				0,22/0,33	4,000/5,000	13,00/16,00	2,80/3,00	0,22/0,33
	Итого:		25,52/33,89	20,45/26,42	87,63/103,62	680,67/828,27	0,22/0,3	0,02/0,03	10,72/13,18	0,1/0,16	1,26/1,66	83,58/102,93	237,07/268,25	64,88/78,46	4,69/6,49

	/1,5														
	Соль1.5/1,8														
	Хлеб пшеничный11/ 18														
376 Москва 2003	Кисель сухой 15/20	150/2 00	0,06/0,08	-	5,965/6, 29	69,65/86,55	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар – 5/5														
109 Пермь	Хлеб ржаной	30/40	2,28/3,3	0,24/0,30	14,76/16 ,78	70,5/76,2	0,03/0. 05				0,33/0,42	6,000/7 ,000	19,50/22,5	4,20/5,30	0,33 /0,45
108 Пермь	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16//0,20	9,84/11, 23	47/53	0,02/0, 03				0,22/0,33	4,000/5 ,000	13,00/ 16,00	2,80/3,00	0,22 0,33
	Итого:		20,39/26,64	21,39/26,74	76,265/9 0,44	657,81/777,94	0,05/0, 08				0,55/0,75	112,71/ 135,25	32,5/38,5	17,46/ 37,67	1,87/ 2,84

	Масло растительное1,5/1,5														
	Соль1.5/1,8														
	Хлеб пшеничный11/18														
72 Москва 2003	Салат витаминный с растительным маслом80/100	80/100	1,2/1,5	3,6/4,6	8,8/11,0	72/91	0,02/0,03	0,03/0,04	10,96/13,70			30,46/38,10 122,71	46,68/46,48	15,63/19,54	0,76/0,95
	Капуста белокочанная56/69														
	Морковь20/25														
	Яблоки 18/22														
	Сахар – песок4/5														
	Масло растительное - 4/5														
376 Москва 2003	Кисель сухой 15/20 Сахар – 5/5	150/200	0,06/0,08	-	5,965/6,29	69,65/86,55	-	-	-	-	-	-	-	-	-
109 Пермь	Хлеб ржаной	30/40	2,28/3,3	0,24/0,30	14,76/16,78	70,5/76,2	0,03/0,05				0,33/0,42	6,000/7,000	19,50/22,5	4,20/5,30	0,33/0,45
108 Пермь	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16//0,20	9,84/11,23	47/53	0,02/0,03				0,22/0,33	4,000/5,000	13,00/16,00	2,80/3,00	0,22/0,33
	Итого:		20,38/26,7	18,93/24,15	71,235/84,83	682,7/836,41	0,070,11	0,03/0,04	17,33/21,34		0,55/0,75	100,97/	79,18/84,98	33,02/49,79/	2,6/3,75

	Молоко 15/20														
	Мука пшеничная - 5,1/5,1														
	Масло сливочное -2,1														
	Хлеб пшеничный10,5 /14														
	Вода 15/20														
31 Москва 2003	Салат «Пестрый»80/100	80/100	0,8/1,0	3.6/4,5	8,6/10,08	70//88	0,02/0,03	0,02/0,03	2,98/3,73			20,44/25,55		11,88/14,85	1,06/1,33
	Свекла отварная-53/66														
	Яблоко-22/27														
	Сахар2/2,5														
	Масло растительное - 4/5														
	Соль – 1,0/1,5														
22 Москва 2003	Чай с сахаром 200/200														
	Чай-заварка 50	200/200	0,08/0,08	0,01/0,01	10,99/10,99	56,85/56,85									
	Сахар – 15/15														
	Вода питьевая150/150														
109	Хлеб ржаной	30/40	2,28/3,3	0,24/0,30	14,76/16,78	70,5/76,2	0,03/0,05				0,33/0,42	6,000/7,000	19,50/22,5	4,20/5,30	0,33/11.980,45
108	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16//0,20	9,84/11,23	47/53	0,02/0,03				0,22/0,33	4,000/5,000	13,00/16,00	2,80/3,00	0,22/0,33
	Итого:		47,47/74,81	23,41/31,59	120,43/157,09	833,44/1105,79	3,01/7,45	0,02/0,03	17,17/22,85	0,17/0,26	6,26/9.16	193,89/269,3	566,07/760,25	167,94/236,85	8,46/

	Хлеб пшеничный11/18														
38 Москва 2003	Салат из моркови с яблоками	100/100	1,08/1,08	0,18/0,18	8,62/8,62	40,40/40,40	0,05/0,05		6,25/6,25			24,28/24,28	44,00/44,00	30,75/30,75	1,08/1,08
	Яблоко 25/25														
	Морковь75/75														
	Сахар –песок 1/1														
376 Москва 2003	Чай с сахаром	200/200	0,08/0,08	0,01/0,01	10,99/10,99	56,85/56,85	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай чёрный 0,50/0,50														
	Вода питьевая 150/150														
	Сахар – 15/15														
108 Пермь	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16/0,20	9,84/11,23	47/53	0,02/0,03				0,22/0,33	4,000/5,000	13,00/16,00	2,80/3,00	0,22/0,33
	Итого:		16,5/21,26	17,38/22,32	81,78/95,51	525,58/601,7	0,16/0,19	-	12,85/14,5		0,22/0,33	48,77/54,83	110,36/126,7	58,18/65,57	2,33/2,8

	/2														
	Соль1.5/1,8														
	Хлеб пшеничный11/18														
43 Москва 2003	Винегрет овощной	60/100	0,82/1,36	3,71/6,18	5,06/8,44	56,88/94,8	0,04/0,06		6.15/10,25	0/0		13,92/23,20	26,98/44,97	12,45/20,75	0,51/0,85
	Картофель15/25														
	Морковь9/15														
	Огурцы соленые 12/20														
	Лук репчатый9/19														
	Масло растительное - 3,6/6														
	Свекла столовая12/20														
376 Москва 2003	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,59/0,59	-	28,22/28,22	116/116	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная0,2/0,2														
	Смесь из сухофруктов- 20/20														
109 Пермь	Сахар – 20/20	30/40	2,28/3,3	0,24/0,30	14,76/16,78	70,5/76,2	0,03/0,05				0,33/0,42	6,000/7,000	19,50/22,5	4,20/5,30	0,33/0,45
108 Пермь	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16/0,20	9,84/11,23	47/53	0,02/0,03				0,22/0,33	4,000/5.000	13,00/16,00	2,80/3,00	0,22/0,33
	Итого:		69,94/85,59	38,24/48,62	100,58/106,8	909,79/1056,01	0,21/0,27	0,05/0,07	7,3/12,23	-	0,55/0,075	46,79/64,34	56,48/83,47	24,47/35,37	3,54/5,26

	припущенного лука 1,5/15													
	Молоко 15/20													
	Мука пшеничная - 5,1/5,1													
	Масло сливочное -2,1													
	Хлеб пшеничный 10,5 /14													
	Вода 15/20													
72 Москва 2003	Салат карт. с раст. маслом и зел. горошком	1/100	1,7/1,7	8,55/8,55	9,28/9,28	123/123	0,07/0,07	12,38/12,38		0,13/0,13	20,08/20,08	46,68/46,48	18,35/18,35	0,75/0,75
	Картофель – 56,5													
	Огурцы соленые – 31,33													
	Лук репчатый – 11,83													
	Зеленый горошек – 25,67													
	Масло растительное - 8,33													
	Соль – 1,0													
394 Москва 2003	Компот из смеси сухофруктов													
	Курага – 20/20	150200	0,59/0,63		28,22/32,4	116/124								
	Сахар – 20/20													
	Лимонная кислота - 0,02/0,02													
109 Пермь	Хлеб ржаной	30/40	2,28/3,3	0,24/0,30	14,76/16,78	70,5/76,2	0,03/0,05			0,33/0,42	6,000/7,000	19,50/22,5	4,20/5,30	0,33/0,45
108 Пермь	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16//0,20	9,84/11,23	47/53	0,02/0,03			0,22/0,33	4,000/5,000	13,00/16,00	2,80/3,00	0,22/0,33
	Итого:		31,15/40,38	29,18/33,82	118,09/139,03	885,16/1016,51	0,307/0,389	31,14/33,88	0,10/0,16	2,46/2,88	98,33/117,21	/233,71252,18	51,35/56,91	7,7110,52

10 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C1	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед															
69 Москва 2003	Суп с рыбными консервами(сайра)	250/ 300	3,42/4,10	3,91/4,69	4,09/ 4,91	101,82/122,18			6,37/7,64			55,82/ 66,98		8,98/20,38	1,06/ 1,51	
	Лавровый лист	0,01/0,01														
	Вода	188/226														
	Картофель -	75/75														
	Консервы рыбные (сайра)	25,77/36,08														
	Масло подсолнечное-	2,5/3,5														
	Морковь -	16,67/23,33														
	Лук репчатый –	10/14														
	Соль иодированная –	1,67/2,33														
	Крупа рисовая	5,83/8,17														
291 Москва 2003	Плов с курицей	120/ 150	12,9/14,1	6,08/7,08	30,77/ 33,27	221,1/289,11										
	Рис	42/50														
	Курица	54,4/64,4														
	Томатная паста	2,4/3														
	Лук репчатый	9/12														
	Морковь	9/12														
	Масло растительное–	6/8														
	Соль –	1,1/2														
40	Салат	80/	1,2/1,5	3,6/4,6	8,8/11,0	72/91	0,02/0,	0,03/0,0	10,96/13,70			30,46	44,48/	15,63/19,5	0,76/	

Москва 2004	витаминовый с растительным маслом80/100	100					03	4				/38,10	46,48	4	0,95
	Капуста белокочанная56 /69														
	Морковь20/25														
	Яблоки 18/22														
	Сахар – песок4/5														
	Масло растительное - 4/5														
22 Москва 2003	Чай с сахаром	200/ 200	0,08/0,08	0,01/0,01	10,99/ 10,99	56,85/56,85									
	Сахар 15,15														
	Вода питьевая190/ 190														
	Чай-заварка 50/50														
109	Хлеб ржаной	30/40	2,28/3,3	0,24/0,30	14,76/16 ,78	70,5/76,2	0,03/0. 05				0,33/0,42	6,000/7 ,000	19,50/22,5	4,20/5,30	0,33 /0,45
108	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16//0,20	9,84/11, 23	47/53	0,02/0, 03				0,22/0,33	4,000/5 ,000	13,00/16,0 0	2,80/3,00	0,22 /0,33
	Итого:		21,4/33,02	14/16,88	79,25/ 88,18	569,27/688,34	0,07/0, 11	0,03 /0,04	17,33/21,34		0,55/0,75	96,28/1 17,08	76,98/ 84,98	31,61/ 48,18	2,37 /3,24