

Утверждаю

Директор школы: *Каратаева В.И.*

09.01.2025



**Примерное десятидневное меню
в осенне-весенний период
для учащихся 12-18 лет**

МОУ ООШ с.Небезежино Белинского района Пензенской области

Составлено в соответствии с Сан Пин 2.3/2,43590-20

Методическими рекомендациями МР2.40179-20

1 день

[illegible]

[illegible]

Минеральные вещества (мг)

[illegible]

[illegible]

день

[illegible]

[illegible]

4 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

7 день

[illegible]

18	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
Сапат из моркови с яблоками														
Яблоко 25/25														
Морковь 75/75														
Сахар - песок 1/1														
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														
Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,02	0,16/0,20	9,84/11,23	47/53	0,02/0,03					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	525,58/601,73	0,16/0,19	12,85/14,5				48,77/54,83	110,36/126,7	58,18/65,57	2,33/2,8

8 день

[illegible]

[illegible]

Минеральные вещества (мг)

Минеральные вещества (мг)

[illegible]

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C1	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед	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 нодированная - 1,67/2,33														
Крупа рисовая 5,83/8,1 7														
КАРТОФЕЛЬН ОЕ ПОРЕ С 150/150	150/ 150	4,3/4,3	6,05/6,05	42,3/42, 3	164,2/164,2	0,157/ 0,157	0,13/0,1 3	25,49/25,49			41,22/4 1,22			
ГОЛЕНЬЮ														
КАРТОФЕЛЬ														
МАСЛО СЛИВ														
Томатная паста 2,4/3														
МОЛОКО														
ГОЛЕНЬ	90/90	14,31/14,31	10,8/10,8	0,64/0,6 4	155,79/155,79	0	0	22,8/22,8						
Соль - 1,1/2														
Салат вишневый с растительным маслом 80/100	80/ 100	1,2/1,5	3,6/4,6	8,8/11,0	72/91	0,02/0, 03	0,03/0,0 4	10,96/13,70			30,46 /38,10	44,48/ 46,48	15,63/19,5 4	0,76/ 0,95

[illegible]