

Утверждаю

Директор школы

Каратаева В.И.

Каратаева В.И.



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

1 день

[illegible]

[illegible]

2 день

[illegible]

[illegible]

3 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Минеральные вещества (мг)

[illegible]

72	Москва 2003	Соль 1,5/1,8 Хлеб пшеничный 11/ 18	80/10 0	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	30,46/3 8,10 122,71	46,68/46,4 8	15,63/19,5 4	0,76/0,9 5
		Салат витаминный с растительным маслом 80/100												
		Капуста белокочанная 56 /69												
		Морковь 20/25												
		Яблоки 18/22												
		Сахар – песок 4/5												
		Масло растительное - 4/5												
		Кисель сухой 15/20	150/2 00	0,06/0,08	-	5,965/6, 29	69,65/86,55	-	-	-	-	-	-	-
376	Москва 2003	Сахар – 5/5 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	0,33/0,4 5
109	Пермь													
108	Пермь		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	0,22/0,3 3
		Хлеб пшеничный												
		Итого:		20,38/26,7	18,93/24,15	71,235/ 84,83	682,7/836,41	0,070, 11	0,03/0,0 4	17,33/21,34	100,97/1	79,18/ 84,98	33,02/ 49,79/	2,6/3,75

Минеральные вещества (мг)

[illegible]

[illegible]

Минеральные вещества (мг)

Минеральные вещества (мг)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

день

по порядку	Наименование блюда	Выхо д	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C1	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 Москва 2003	Обед														
	Суп с рыбными консервами(сай ра)	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 лист0,01/0,01														
	Пода-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														
201 Москва 2003	Крупа рисовая5,83/8,1 7														
	КАРТОФЕЛЬН ОЕ ПОРЕ С ГОЛЕНЬЮ	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			
	КАРТОФЕЛЬ														
	МАСЛО СЛИВ														
	Томатная паста2,4/3														
	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						
40 Москва 2004	Соль - 1,1/2														
	Салат питаминный с растительным маслом80/100	80/ 100	1,2/1,5	3,6/4,6	8,8/11,0	72/91	0,02/0, 03	0,03/0,0 4	10,96/13,70			30,46 /38,10	44,48/ 46,48	15,63/19,5 4	0,76/ 0,95

[illegible]