

Утверждаю

Директор школы

  
Каратаева В.И.



**Примерное десятидневное меню**

**в осенне-весенний период**

**для учащихся 12-18 лет**

**МОУ ООШ с.Невежино Белинского района Пензенской области**

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

Методическими рекомендациями МР2.40179-20



















72	Москва 2003	Хлеб пшеничный 11/ 18	100	1,5	4,6	11,0	91	70,03	0,04	13,70				38,10	746,48	19,54	0,95
		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															
376	Москва 2003	Кисель сухой 15/20	200	0,08	-	6,29	86,55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
109	Пермь	Сахар – 5/5															
108	Пермь	Хлеб ржаной	40	3,3	,30	16,78	76,2	0,05					0,42	22,5	5,30		0,45
		Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	11,23	53	0,03					70,33	16,00	3,00		0,33
		<b>Итого:</b>		26,7	24,15	84,83	836,41	,11	0,04	21,34			0,75	84,98	49,79/		3,75

















10 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход / д	Пищевая ценность			Энергетическая ценность /	Витамины ( мг)					Минеральные вещества ( мг)					
			Белки /	Жиры /	Углеводы /		В1	В2	С1	А	Е	Са /	Р	Мg /	Fe /		
1179 Москва 2003	Обед Суп с рыбными консервами(сайра)	300	4,10	4,69	4,91	122,18			7,64				66,98		20,38		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 iodированная - 1,67/2,33																
	Крупа рисовая 5,83/8,17																
393 Москва 2003	КАРТОФЕЛЬ ОБЕДНОЕ С ГОЛЕНЬЮ	150	4,3	6,05	42,3	164,2	0,157	0,13	25,49			41,22					
	КАРТОФЕЛЬ																
	МАСЛО СЛИВ																
	Томатная паста 2,4/3																
Рен №301	МОЛОКО ГОЛЕНЬ	90	114,31	10,8	0,64	155,79	0	0	22,8								
	Соль - 1,1/2																
40 Москва 2004	Салат витаминный с растительным маслом 80/100	100	1,5	4,6	11,0	91	0,03	0,04	13,70			38,10	46,48	19,54			0,95

