

Утверждаю

Директор школы

Каратаева В.И.



Примерное десятидневное меню

в осенне-весенний период

для учащихся 7-11 лет

МОУ ООШ с. Неужкино 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	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	0,03	10,96	30,46	46,68	15,63	0,76
		Салат витаминый 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	15	0,06	-	5,965	69,65	-	-	-	-	-	-	-
109	Пермь	Сахар – 5/5 Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,03		6,000	19,50	4,20	0,33
108	Пермь	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			4,000	13,00	2,80/	0,22
		Итого:		20,38	18,93	71,235	682,7	0,07	0,03	17,33	100,97	79,18	33,02	2,6

38	18	Салат из моркови с яблоками	100	1,08/	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44,00	30,75	1,08
		Яблоко 25/25													
		Морковь 75/75													
		Сахар – песок 1/1													
684		Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	-	-	-	-	-	-	-	-
		Чай чёрный 0,50/0,50													
		Вода питьевая 150/150													
		Сахар – 15/15													
108		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				4,000	13,00	2,80	0,22
Пермь		Итого:		16,5	17,38	81,78	525,58	0,16/	12,85	-		48,77	110,36	58,18	2,33

10 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход /	Пищевая ценность			Энергетическая ценность /	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки /	Жиры /	Углеводы /		В1	В2	С1	А	Е	Са /	Р	Mg /	Fe /	
1179 Москва 2003	Обед Суп с рыбными консервами(сайра)	250	3,42	3,91	4,09	101,82			6,37				55,82		8,98	1,06
	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 поваренная - 1,67/2,33															
	Крупа рисовая 5,83/8,17															
95 Москва 2003	КАРТОФЕЛЬ ОБЩЕГО 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															
101	МОЛОКО ГОЛЕНЬ	90	14,31	10,8/	0,64/	155,79	0	0	22,8							
	Соль - 1,1/1,2															
104	Салат витаминный с растительным маслом 80/100	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	0,03	10,96				30,46	44,48	15,63	0,76

