

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ
 с. Ярославка Дуванского района
 С.А.Малинин
 2015 г.

**Перспективное меню
 (десятидневное)**
МБОУ с.Ярославка муниципального района Дуванский район РБ

№ Рец.	Наименование блюда	Возр. Катег.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№334	1 день Яйцо	7-11	40	10,2	90,2	0,6	126	0,02	0	0	13,2	8,4	0	4,6	0
		12,18	40	10,2	90,2	0,6	126								
Табл. №4	Каша овсяная	7,11	150	4,5	8,4	19,8	178,5	0,05	30,6		1,8	104,4	72	36	1,44
		12,18	200	5,6	10,4	26,4	230								
	Хлеб пшеничный	7,11	80	7,6	0,9	33,07	167,8	0,13	0,3		0,6	18,75	290,55	49,29	2,29
		12,18	100	7,84	1,6	35,07	192								
№685	Чай с сахаром	7,11	200/ 15	0,2		15,0	58	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07
		12,18	200/ 15	0,2		15,0	58								
	итого	7,11		12,5	99,5	68,47	530,30	0,21	31,16	0,01	15,6	184,61	401,7	95,98	2,8
		12,18		23,84	102,2	77,07	606								
№110	2 день Борщ из свежей капусты с картофелем	7,11	250	2,0	5,2	13,1	106	12	0,01			39,86	39,59	17,98	0,7
		12,18	25	2,0	5,2	13,1	106								
№648	Кисель Витаминный	7,11	200	0,2		35,8	142	0,3	20	0,12	0,12				
		12,18	200	0,2		35,8	142								
	Хлеб пшеничный	7,11	80	7,6	0,9	33,07	167,8	0,13	0,3		0,6	18,75	290,55	49,29	2,29
		12,18	100	7,84	1,6	35,07	192								
	итого			9,8	6,1	82,6	415,8	12,4	20,31	0,12	0,72	58,71	330,14	67,27	2,99
				10,4	6,8	83,97	440	3							