

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ
 с.Ярославка Дуванского района


 С.А.Малинин
 2015 г.

**Перспективное меню
 (десятидневное)**
МБОУ с.Ярославка муниципального района Дуванский район РБ
 Для организации питания детей из многодетных семей

№ 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										
	Апельсин																	
	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										
	Яблоко																	
	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									