



«Утверждаю»
 И.О. директора МБОУ «Ивансолинская основная
 общеобразовательная школа»
 Поликарпова Л.А.
 « _____ » « _____ » 2022 год

**Перспективное 12-дневное меню МБОУ "Ивансолинская основная общеобразовательная школа"
 Возрастная категория с 7 до 11 лет**

Осенне-зимнее

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	Завтрак													
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,06	26	0	0	0	32	22	18
508	Каша гречневая с маслом	150	6,0	4,24	11,54	177	0,2	1,72	0	0	17,6	141	166,7	3,2
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
698	Йогурт	200	7,3	6	24,6	98	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,08	4,85	60	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего	525	23,5	28,7	59,27	532	22,6%							
	Обед													
140	Суп кар с макар.изделием с курицей (бр.пышенок)	230	5,6	4,1	26,3	156	0,61	16,5	0,01	0	18,3	64,4	24,0	1,1
		20	3,3	1,7	0,1	22	0,02	0	0,01	0	3,4	33,5	3,9	0,3
451	Котлеты рубленые(говядина)	90	15	23	2	131	0	0	0,01	0	18	16,5	10	6,9
332	Макар изд отвар с маслом	150	0,8	2,2	27,0	203	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2
576	д/г огурцы соленые	60	0,14	0	0,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	2,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего	770	16,49	32,3	88,86	833	35,4%							
	Итого за первый день:		39,99	61,0	148,13	1365	58,0%							