

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2

г.Долинск

Денисенко Л.А. 

Утверждаю

ИП Карнован Денис Алексеевич



12 Дневное

Перспективное меню для учащихся с 7 до 11 лет, с учетом требований  
СанПин 2.3/2.4.3590-20

Обучающихся в МБОУ СОШ № 2.

## Перспективное 12-дневное меню

для учащихся с 7-11 лет (2-х разовое питание)

	<div>Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет</div>	<div>Пищевые вещества, г</div>				<div>Эн.цен.</div>	<div>Витамины(мг)</div>					<div>Минеральные вещества(мг)</div>			
№ реп.	Прием пищи,наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

## 1 день (понедельник)

[illegible]

[illegible]



[illegible]

2011														
348 Сб. рец.. 2011	<b>Компот из кураги</b>	200	0,78	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	курага 20													
	сахар 20													
	кислота лимонная 0,2													
ПП	<b>Хлеб пшеничный/ржано-пшен.</b>	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	62,00	11,20	0,88
	<b>итого за обед</b>		27,57	32,51	120,65	820,05	0,46	89,64	0,05	0,00	207,13	365,70	145,74	6,47
	<b>ИТОГО</b>		45,61	51,52	200,59	1459,35	0,94	100,85	0,05	0,00	378,20	592,80	216,30	11,94
	<b>Неделя: первая</b> <b>Сезон: осенне-зимний</b> <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<i>Пищевые вещества, г</i>				<i>Эн.цен.</i>	<i>Витамины(мг)</i>				<i>Минеральные вещества(мг)</i>			
№ рец.	Прием пищи,наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>

### 3 день (среда)

	<b>ЗАВТРАК</b>													
71 Сб. рец.. 2011	<b>Овощи свежие (нарезка)</b>	60	0,3	0,03	1,89	11,4	0,03	10,5	0	0	11,1	20,4	10,2	0,45
	помидоры 60													
234 Сб. рец. для общ- ых учр. 2011	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	80	6,95	6,86	9,97	120	0,047	0,71	0,015	0	85,58	102,52	35,321	0,85
	минтай 33													
	молоко 13													
	хлеб пшеничный 12,8													
	сухари панироовочные 5													
	<b>масса полуфабриката 58</b>													
	масло растительное 5													
	<b>масса готовых изделий 50</b>													
	сметана 7,5													
	мука 2,25													
	томатная паста 1,2													
	<b>масса соуса 30</b>													
305	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	3,64	4,3	31,7	199,95	0,024	1,78	0	0	2,41	40,6	19,01	0,51

[illegible]



[illegible]



[illegible]

	бульон мясной 200													
	сахар 2,5													
	выход борща 250													
ПР	Сметана на порцию супа	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	10	0	8,8	6,1	0,9	0,02
	сметана 25% 10													
238 Сб. реп. для общ- ых учр. 2011	Хлебцы рыбные	90	8,26	4,11	6,76	101	0,05	1,88	0,028	0	42,57	112,83	23,09	0,97
	минтай 50													
	хлеб пшен.8													
	молоко 3,2% 13													
	яйцо 5													
	масло сливочное 2													
	масса п/ф 75													
	масса готового изделия 60													
	сметана 7,5													
	мука 2,25													
	масса соуса 30													
311 Сб. реп. для общ- ых учр. 2015	Картофель отварной в молоке	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	0	0	14,64	79,72	29,32	1,16
	картофель 112,5													
	молоко 45													
	масло сливочное 3													
	мука 1,5													
342 Сб. реп. для общ- ых учр. 2011	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	25,88	104,6	0,01	0,9	0	0	14,18	9,9	5,14	0,95
	яблоки 40													
	сахар 24													
	кислота лимонная 0,2													
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88
	итого за обед		20,73	18,89	105,53	675,50	0,36	53,37	10,03	0,00	194,42	322,92	124,22	5,68
	ИТОГО		47,91	39,39	180,64	1320,67	0,63	82,06	20,17	0,07	504,91	836,99	221,06	11,39
	Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет	Пищевые вещества, г				Эн.цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			

[illegible]

[illegible]

для общ- ых учр. 2011	молоко 22,5													
	масло сливочное 5													
348 Сб. реп. 2011	<b>Компот из кураги</b>	200	0,78	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	курага 20													
	сахар 20													
	кислота лимонная 0,2													
<b>пр</b>	<b>Хлеб пшеничный/ржано-пшен.</b>	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88
	<b>итого за обед</b>		<b>23,33</b>	<b>27,67</b>	<b>110,94</b>	<b>846,20</b>	<b>0,63</b>	<b>32,11</b>	<b>0,08</b>	<b>1,00</b>	<b>201,95</b>	<b>382,01</b>	<b>129,95</b>	<b>34,76</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,84</b>	<b>52,15</b>	<b>219,15</b>	<b>1524,10</b>	<b>0,92</b>	<b>38,84</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>605,17</b>	<b>889,17</b>	<b>210,01</b>	<b>39,69</b>