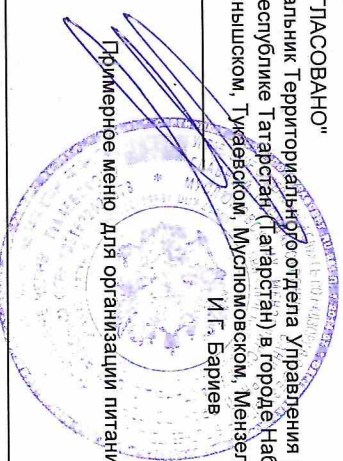


"СОГЛАСОВАНО"

Начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны Актанышском, Тужевском, Муслюмовском, Мензелинском районах

И.Г. Бариев



Примерное меню для организации питания детей в возрасте от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет в образовательных учреждениях Мензелинского муниципального района на 2 полугодие 2020 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
АЛЕРЬСИН	7-11	11-18	0,8	0,2	7,6	40,3	0	56,3	0	0,2	31,9	12,2	21,6	0,3	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	26	26	2	2,5	19,3	108,4	0	0	0	0	7,5	5,2	23,4	0,5	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	60	0,9	2,9	5,6	52,9	0	8,1	0,2	1,4	25,4	9,6	17,6	0,5	41	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	180	7,5	4,9	47,9	265,8	0,1	0	0	1,6	22,0	11,1	57,1	1,4	204	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	80	13,2	13,5	13,7	228,6	0	0,9	0	2,0	19,8	22,7	135,1	2,1	272	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	200/10/7	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	706	736	28,4	24,4	129,4	857,5	0,1	66,6	0,2	6,2	141,8	85,2	311,5	7,6		
Всего за день:			28,4	24,4	129,4	857,5	0,1	66,6	0,2	6,2	141,8	85,2	311,5	7,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед															
	7-11	11-18													
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (Хлебзаавод)	50	50	1,7	1,5	13,2	73,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0	5,5	0	2,6	12,6	7,6	23,0	0,5	19
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	200	21,48	16,44	33,24	367,2	0,1	13,2	0,26	5,28	44,4	44,4	225,6	14,4	311
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	
Итого за прием пищи:	520	540	27,38	25,54	85,34	680,4	0,12	19,7	0,27	8,48	124,9	68,9	318,8	16,5	
Всего за день:			27,38	25,54	85,34	680,4	0,12	19,7	0,27	8,48	124,9	68,9	318,8	16,5	

"УТВЕРЖДЕНО"

Руководитель МКУ "Отдел образования"

Исполнительный комитета

Мензелинского муниципального района РТ

Петраев Л.В.

