

"СОГЛАСОВАНО"

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

И.Г. Бариев

"УТВЕРЖДЕНО"

Руководитель МКУ "Отдел образования" Исполнительного комитета Мензелинского муниципального района РТ
Петраев Л.В.

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				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	11-18														
АПЕЛЬСИН	140	140	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				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	11-18														
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (Хлебзавод)	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	2008
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	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
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		2008
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		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	11-18														
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	50	4,0	4,1	28,4	167,5	0,1	0	0	0,1	9,8	5,8	34,5	0,4	422	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	60	0,9	2,9	5,0	50,7	0	8,5	0	1,3	20,8	6,9	13,3	0,5	45	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,7	5,2	25,3	162,3	0,2	12,3	0	0,3	37,8	34,2	97,1	1,4	335	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	80	14,3	4,6	0,2	99,6	0,1	0,3	0	0,3	34,5	46,0	201,3	0,6	227	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	200/15	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
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		2008
Итого за прием пищи:	585	615	25,4	17,0	90,2	616,4	0,4	21,1	0	2,6	123,2	109,0	379,6	4,3		
Всего за день:			25,4	17,0	90,2	616,4	0,4	21,1	0	2,6	123,2	109,0	379,6	4,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	11-18														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	130	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	18,3	9,2	12,6	2,5		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2011
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
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	120	120	28,1	29,3	2,2	389,6	0,1	1,1	0,1	0,3	32,6	26,8	239,7	2,3	290	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	10,0	2,1	0	0	401	2008
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:	710	740	40,4	35,2	115,0	945,1	0,2	13,7	1,2	4,0	120,0	82,6	380,5	8,1		
Всего за день:			40,4	35,2	115,0	945,1	0,2	13,7	1,2	4,0	120,0	82,6	380,5	8,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	11-18														
ПЕЧЕНЬЕ	26	26	2	2,5	19,3	108,4	0	0	0	0	7,5	5,2	23,4	0,5		2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	33	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	220	14,3	21,3	28,5	364,1	0,2	13,1	0	4,2	24,5	48,4	190,4	3,1	299	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
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:	538	578	21,12	27,91	92,72	705,86	0,2	18,64	0	6,8	70,14	84,0	289,4	6,78		
Всего за день:			21,12	27,91	92,72	705,86	0,2	18,64	0	6,8	70,14	84,0	289,4	6,78		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	11-18														
АПЕЛЬСИН	140	140	0,8	0,2	7,6	40,3	0	56,3	0	0,2	31,9	12,2	21,6	0,3		2008
ОГУРЕЦ ПОРЦИЯМИ (СВЕЖИЙ УРОЖАЙ)	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	180	9,2	7,1	41,5	266,2	0,2	0	0	5,1	23,3	136,2	203,1	4,8	181	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50/30	50/30	12,2	14,2	4,3	193,5	0	0,7	0	2,1	8,0	13,9	105,5	1,6	264	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
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:	710	740	26,5	22,0	94,7	685,5	0,2	63,0	0	8,5	100,9	190,6	406,1	9,5		
Всего за день:			26,5	22,0	94,7	685,5	0,2	63,0	0	8,5	100,9	190,6	406,1	9,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	11-18														
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	50	4,0	4,1	28,4	167,5	0,1	0	0	0,1	9,8	5,8	34,5	0,4	422	2011
ПОМИДОР ПОРЦИЯМИ (СВЕЖИЙ УРОЖАЙ)	60	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12	15,7	0,6		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	200	22,8	29,7	32,2	486,6	0,1	1,8	0,3	4,5	26,8	42,5	234,0	2,3	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
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		2008
Итого за прием пищи:	542	572	30,1	34,1	94,4	807,3	0,2	18,1	0,4	5,4	68,0	77,2	319,1	4,8		
Всего за день:			30,1	34,1	94,4	807,3	0,2	18,1	0,4	5,4	68,0	77,2	319,1	4,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	11-18														
АПЕЛЬСИН	140	140	0,8	0,2	7,6	40,3	0	56,3	0	0,2	31,9	12,2	21,6	0,3		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	60	0,9	3	5,1	51,9	0	8,5	0	1,3	20,9	6,9	13,3	0,5	35	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	9,8	17,1	128,4	1,9	259	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
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:	700	730	29,2	25,9	110,0	795,6	0,12	66,8	0,01	6,3	156,1	68,0	308,0	6,5		
Всего за день:			29,2	25,9	110,0	795,6	0,12	66,8	0,01	6,3	156,1	68,0	308,0	6,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	11-18														
ЯБЛОКО	130	130	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	18,3	9,2	12,6	2,5		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,7	5,2	25,3	162,3	0,2	12,3	0	0,3	37,8	34,2	97,1	1,4	335	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	70/30	8,36	9,15	5,98	139,92	0,04	1,76	0	2,64	7,92	10,56	72,16	0,88	284	2008
СОК	200	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	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:	690	720	17,86	15,55	92,48	582,42	0,24	28,26	1,1	5,04	113,72	94,56	265,56	9,18		
Всего за день:			17,86	15,55	92,48	582,42	0,24	28,26	1,1	5,04	113,72	94,56	265,56	9,18		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	11-18														
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ (Хлебзавод)	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
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
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	180	8,3	4,7	17,3	145,0	0,3	0	0	3,4	43,3	33,2	83,5	2,5	324	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	58	58	6,1	13,4	0,2	146,1	0,1	0	0	0	18,2	10,4	82,6	0,9	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
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
Итого за прием пищи:	570	600	17,9	21,2	54,6	482,8	0,4	9,3	0,2	5,4	109,9	70,1	218,6	5,4		
Всего за день:			17,9	21,2	54,6	482,8	0,4	9,3	0,2	5,4	109,9	70,1	218,6	5,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	265,1	249,0	966,4	7 199,2	2,2	381,5	3,4	58,9	1 160,6	942,4	3 218,8	79,0
Среднее значение за период	18,93	17,79	69,03	514,23	0,16	27,25	0,24	4,21	82,90	67,31	229,91	5,64
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,73	31,13	54,14									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	577

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	287,4	267,3	1 063,0	7 835,9	3,0	391,1	3,5	64,7	1 227,5	1 032,5	3 489,8	85,2
Среднее значение за период	20,53	19,09	75,93	559,71	0,21	27,93	0,25	4,62	87,68	73,75	249,27	6,09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,67	30,70	54,63									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11-18 лет	607

Исполнитель ИП Ефремова И.И.

