

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник Территориального отдела Управления розпотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны Актанышском, Гуляевском, 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 11 лет в образовательных учреждениях Мензелинского муниципального района на 2 полугодие 2020 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0,72	3,12	5,7	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66	41	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,1	22,2	23,7	0,3	12,2	0	3,0	25,0	50,6	240,8	3,8	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	510	26,42	26,42	53,3	0,32	27,8	0,19	4,84	55,9	68,5	293,9	5,56			
Всего за день:		26,42	26,42	53,3	0,32	27,8	0,19	4,84	55,9	68,5	293,9	5,56			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОГУРЕЦ ПОРЦИЯМИ (СВЕЖИЙ УРОЖАЙ)	60	0,5	0,1	1,5	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18,5	16,6	27,4	0	22,2	0	0,8	67,7	46,2	204,7	3,4	298	2011	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,54	0,01	12,91	0	0,09	7,95	2,98	4,97	0	436	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	510	22,8	17,8	78,34	0,01	41,11	0	1,39	98,75	65,28	271,67	5,1			
Всего за день:		22,8	17,8	78,34	0,01	41,11	0	1,39	98,75	65,28	271,67	5,1			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,72	0,03	0	0,03	0,3	11,01	26,01	78,04	0,6	323	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	2,3	0	0,8	0	0	4,7	3,4	5,6	0,1	348	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	30	4,5	4,9	2,4	0	0,1	0	0,1	3,6	4,9	36,3	0,5	280	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	30	4,5	4,9	2,4	0	0,1	0	0,1	3,6	4,9	36,3	0,5	280	2011	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,11	0,11	26,33	0,01	2,99	0	0,4	4,99	2	2,99	1	438	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008	2008	
Итого за прием пищи:	550	17,51	20,81	99,95	0,04	6,49	0,23	2,9	51,70	60,21	224,53	4,5			
Всего за день:		17,51	20,81	99,95	0,04	6,49	0,23	2,9	51,70	60,21	224,53	4,5			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,5	0	8,7	0	1,3	22,5	7,6	16,5	0,6	45	2011	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	18,4	6,2	38,6	0,5	0	0	7,6	78,4	67,3	170,6	5,3	323	2008	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,0	13,5	12,8	0	0,4	0	2,0	16,4	21,1	128,7	2,0	272	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,11	0,11	27,84	0,01	2	0	0,11	4,99	2	7,98	0,4	411	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008	2008	
Итого за прием пищи:	570	36,11	23,81	108,64	0,51	11,1	0	11,41	131,59	105,7	360,68	9,4			
Всего за день:		36,11	23,81	108,64	0,51	11,1	0	11,41	131,59	105,7	360,68	9,4			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г	Жиры, г												
Горячий завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	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	180	4,8	6,4	33,5	210,1	0,2	16,5	0	0,3	47,1	45,2	126,9	1,8	335	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	16	5,2	0,3	112,2	0,1	0,3	0	0,4	38,8	51,8	226,6	0,7	227	2011
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	24,3	97,1	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	440	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	580	25,1	12,8	88,8	570,0	0,3	18,0	1,1	1,5	130,4	126,2	418,9	4,1		
Всего за день:		25,1	12,8	88,8	570,0	0,3	18,0	1,1	1,5	130,4	126,2	418,9	4,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г	Жиры, г												
Горячий завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	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
АЗУ	180	15,8	18,6	22,8	321,4	0,2	11,1	0	3,5	22,8	43,0	183,9	3,0	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	490	20,1	19,8	53,5	472,0	0,2	12,3	1,1	4,3	58,7	70,4	249,3	4,6		
Всего за день:		20,1	19,8	53,5	472,0	0,2	12,3	1,1	4,3	58,7	70,4	249,3	4,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции 7-11	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Горячий завтрак															
ОГУРЕЦ ПОРЦИЯМИ (СВЕЖИИ УРОЖАИ)	60	18,18	24,66	34,92	0,07	0,9	0,65	7,2	25,2	51,3	220,5	2,7	266	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	180	0,2	0	25,54	104,33	0,01	12,91	0	0,09	7,95	2,98	4,97	0	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	436	2008	
БАТОН	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	22,48	25,86	85,86	686,83	0,08	19,81	0,65	7,79	56,25	70,38	287,47	4,4	2008	
Итого за прием пищи:	490	22,48	25,86	85,86	686,83	0,08	19,81	0,65	7,79	56,25	70,38	287,47	4,4		
Всего за день:		22,48	25,86	85,86	686,83	0,08	19,81	0,65	7,79	56,25	70,38	287,47	4,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции 7-11	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Горячий завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	3,6	4,6	37,72	206,1	0,03	0,3	11,01	26,01	78,04	0,6	323	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,2	15,5	3,4	210,7	0	1,0	9,6	16,4	122,6	1,8	259	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	0,09	0,09	27,72	112,27	0,01	1,98	0	0,09	4,97	1,98	7,95	0,4	2008	
КИСЕЛЬ	200	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	411	2008	
БАТОН	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	22,09	24,89	94,94	692,27	0,04	6,98	0,03	4,49	44,78	60,79	264,09	4,5	2008	
Итого за прием пищи:	560	22,09	24,89	94,94	692,27	0,04	6,98	0,03	4,49	44,78	60,79	264,09	4,5		
Всего за день:		22,09	24,89	94,94	692,27	0,04	6,98	0,03	4,49	44,78	60,79	264,09	4,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячий завтрак															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66	41	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	19,7	18,7	12,8	299,1	0,2	5,7	0,2	1,0	23,0	35,9	192,0	2,9	274	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008	2008
Итого за прием пищи:	490	24,02	22,92	42,4	472,5	0,22	21,3	0,39	2,84	53,9	53,8	245,1	4,66		
Всего за день:		24,02	22,92	42,4	472,5	0,22	21,3	0,39	2,84	53,9	53,8	245,1	4,66		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячий завтрак															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,5	0,9	47,9	229,5	0,1	0	0	1,5	30,6	11,8	57,9	1,4	202	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	30	4,5	4,9	2,4	71,5	0	0,1	0	0,1	3,6	4,9	38,3	0,5	280	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	30	4,5	4,9	2,4	71,5	0	0,1	0	0,1	3,6	4,9	38,3	0,5	280	2011
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	32,0	132,0	0	0,2	0,1	0	30,9	16,5	20,3	0,5	440	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008	2008
Итого за прием пищи:	550	22,24	18,34	115,66	716,4	0,11	3,5	0,39	3,76	94,9	60,1	222,1	4,82		
Всего за день:		22,24	18,34	115,66	716,4	0,11	3,5	0,39	3,76	94,9	60,1	222,1	4,82		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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	239,6	216,6	827,1	6 217,6	1,9	184,0	4,3	46,7	798,5	751,6	2 853,9	52,3
Среднее значение за период	17,11	15,47	59,08	444,11	0,13	13,14	0,31	3,33	57,03	53,68	203,85	3,74
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,41	31,35	53,24									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Горячий завтрак
7-11 лет	482

ОВОЩИ ДЛЯ САЛАТОВ (МОРКОВЬ, ЛУК, КАПУСТА, ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ) УРОЖАЙ 2020 ГОДА

Исполнитель: ИП Ефремова И.И.

