

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны, Актанышевском, Тукаевском, Муслюмовском, Мензелинском районах (Н.Челнинский ТО)

И.Т. Бариев



г.Наб.Челны

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник
Управления образования

Р.Н.Хузэн

Примерное двухнедельное меню

Одноразового горячего питания (завтраки) учащихся общеобразовательных школ на 2020-2021 учебный год (сезон осень-зима)

№ по сб. реч.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг															
		млад-шие кл.*	стар-шие кл.*	Белки		Жиры		Углеводы		млад-шие кл.	стар-шие кл.	B ₁		A		C		E		Ca		P		Mg		Fe	
				млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.			млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.
45/04	Салат из крашеной капусты	60	100	0,7	1,1	3,0	5,0	4,8	8,0	48,8	81,4	0,00	0,00	0,02	0,03	14,46	24,10	0,38	0,63	55,6	92,6	25,1	41,9	3,8	6,3	0,00	0,00
ТТК-650	Котлеты "Египетские" с маслом	75/5	215/05	9,8	13,1	9,6	12,8	7,4	9,8	154,6	206,1	0,05	0,07	0,05	0,07	0,35	0,46	0,30	0,40	11,7	15,6	146,0	194,7	13,0	17,3	0,86	1,15
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	180	3,0	3,8	5,0	6,3	22,3	27,9	146,2	182,8	0,04	0,07	0,02	0,06	0,00	0,00	0,12	0,14	105,0	126,0	163,0	195,6	12,0	14,0	0,80	0,96
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	58,0	58,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Пряник	38	38	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	142,0	142,0	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,6	3,6	16,4	16,4	0,0	0,0	0,24	0,24
	Итого:			18,24	22,70	18,90	25,35	98,83	110,08	634,96	755,59	0,19	0,24	0,09	0,16	14,91	24,66	1,30	1,67	192,20	254,14	378,29	476,35	37,38	46,20	2,18	2,63

День 2

ТТК 996	Салат «Рубовое зернышко» (свекла отп., зеп. горошек, масло раст)	60	100	1,0	1,7	3,0	5,0	4,7	7,9	49,5	82,5	0,02	0,04	0,00	0,00	4,44	7,40	1,14	1,90	18,4	30,6	8,6	14,4	21,0	35,0	0,69	1,15
433/04	Мясо тушеное	50/50	50/50	15,3	15,3	5,9	5,9	3,9	3,9	129,9	129,9	0,06	0,06	0,02	0,02	0,94	0,94	1,32	1,32	88,8	88,8	173,8	173,8	16,0	16,0	2,00	2,00
332/04	Макаронны отварные	150	180	5,3	6,4	6,2	7,4	35,3	42,3	218,0	261,4	0,09	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,96	19,8	23,8	45,4	54,5	8,9	10,7	0,36	0,43
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,01	0,01	0,20	0,20	0,45	0,45	0,00	0,00	23,30	23,30	38,40	38,40	18,40	18,40	0,65	0,65
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Итого:			24,85	26,63	15,28	18,52	93,59	103,75	606,74	683,09	0,24	0,28	0,22	0,22	5,83	8,79	3,76	4,68	161,31	207,60	285,77	300,63	68,50	84,30	3,97	4,50

День 3

	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	12,1	32,3	48,4	0,07	0,10	0,00	0,00	11,00	16,50	0,20	0,30	60,0	90,1	19,9	29,9	5,5	8,2	0,27	0,40
43/04.	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,84	1,40	3,05	5,09	5,33	8,89	52,21	87,01	0,01	0,02	0,01	0,02	21,00	35,00	0,02	0,04	3,36	5,6	1,1	1,8	10,2	17,0	0,00	0,00
ТТК 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/150	10,0	10,0	12,0	12,0	19,0	19,0	244,0	244,0	0,25	0,25	0,06	0,06	1,50	1,50	1,60	1,60	49,3	49,3	276,0	276,0	22,0	22,0	1,18	1,18
ТТК-315	Компот из яблома	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	27,40	27,40	111,20	111,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	16,30	25,80	25,80	8,40	8,40	0,65	0,65

Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
Итого:			13,87	14,43	15,23	17,27	78,10	85,69	525,05	575,95	0,42	0,46	0,07	0,08	33,50	53,00	2,32	2,44	140,08	202,42	342,31	352,98	50,27	59,80	2,37	2,50	

День 4

7/10	Сыр порпионно	10	20	2,60	5,20	3,00	6,00	0,00	0,00	35,20	70,40	0,06	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	1,36	34,0	68,0	55,0	110,0	17,5	35,0	0,24	0,48
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.)	60	100	0,5	0,8	3,0	5,0	4,2	7,0	48,0	80,0	0,02	0,04	0,00	0,00	0,61	1,02	1,08	1,80	12,7	21,1	23,7	39,5	14,4	24,0	0,78	1,30
ТТК 270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	200/10	5,5	5,6	7,5	7,6	12,9	13,2	139,0	142,4	0,03	0,03	0,00	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	132,0	135,0	163,0	167,0	4,1	4,2	0,24	0,25
394/10	Чай с сахаром с молоком	200	200	2,80	2,80	2,50	2,50	18,00	18,00	87,30	87,30	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	65,70	65,70	53,80	53,80	3,90	3,90	0,97	0,97
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
ТТК-731	Блинчики с вареным стуженым молоком	-	63	-	3,5	-	3,2	-	28,4	-	161,5	-	0,05	-	0,46	-	0,03	-	0,00	-	30,0	-	111,0	-	5,7	-	1,00
	Печенье сахарное	17	-	1,9	-	1,2	-	12,5	-	86,2	-	0,05	-	0,00	-	0,08	-	0,00	-	7,7	-	0,0	-	7,1	-	0,35	-
Итого:				15,88	20,53	17,38	24,50	65,89	84,85	481,04	626,86	0,22	0,30	0,00	0,46	3,78	4,15	2,46	3,86	263,16	330,90	314,96	500,75	51,15	77,00	2,85	4,27

День 5

ТТК23н	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	100	1,5	2,5	3,1	5,2	4,0	6,7	46,9	78,2	0,05	0,08	0,02	0,03	25,00	41,70	0,50	0,90	24,1	40,2	12,9	21,5	12,7	21,2	0,36	0,60
ТТК 730к	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	-	12,20	-	6,40	-	3,65	-	121,00	-	0,09	-	0,37	-	4,00	-	2,00	-	64,60	-	109,00	-	12,20	-	1,19	-
ТТК-909	Рыба запеченная с маслом	-	100/5	-	19,6	-	6,8	-	4,2	-	160,0	-	0,00	-	0,09	-	0,32	-	1,54	-	52,5	-	234,0	-	22,0	-	0,93
520/04	Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	6,8	8,2	21,9	26,3	164,0	196,8	0,16	0,19	0,09	0,11	10,90	13,08	0,37	0,44	48,3	58,0	97,0	116,4	30,0	36,0	1,23	1,48
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	0,0	0,0	15,2	15,2	60,0	60,0	0,01	0,01	0,00	0,00	2,83	2,83	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	1,4	1,4	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
Итого:				19,83	27,07	16,50	20,34	63,05	70,68	477,24	580,34	0,37	0,34	0,48	0,23	42,73	57,93	3,37	3,38	156,57	200,21	248,41	401,40	60,46	84,76	3,12	3,35

День 6

	Десерт фруктовый "Банан"	100	150	0,8	1,2	0,5	0,8	21,0	31,5	96,0	144,0	0,04	0,06	0,01	0,02	9,00	13,50	0,40	0,60	8,0	12,0	28,0	42,0	32,0	48,0	0,60	0,90
17/10.	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	100	0,54	0,90	4,6	7,6	1,7	2,9	63,6	106,0	0,02	0,05	0,00	0,00	9,78	16,30	1,60	2,67	24,0	40,0	27,5	45,9	10,0	16,7	0,75	1,25
719/04	Пельмени отварные с маслом	150/5	200/10	10,0	13,3	13,5	18,0	26,1	39,2	266,0	372,0	0,07	0,08	0,03	0,04	0,00	0,20	0,01	0,01	199,4	265,8	216,0	288,0	20,0	23,4	0,77	0,89
	Сок	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	16,0	80,0	80,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,20	0,20	0,01	0,01	79,0	79,0	5,1	5,1	0,1	0,1	0,14	0,14
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
Итого:				13,97	18,03	18,74	26,53	83,17	107,90	590,96	787,34	0,20	0,26	0,04	0,06	18,98	30,00	2,52	3,81	371,45	407,89	296,10	400,52	66,32	82,41	2,53	3,45

День 7

ТТК-473	Салат "Зайка" (капуста св., морковь св., яблоко, масло раст.)	60	100	0,6	1,0	3,0	5,0	6,1	10,2	54,0	90,0	0,02	0,04	0,00	0,00	13,44	22,40	0,19	0,31	19,7	32,8	16,9	28,1	10,4	17,4	0,78	1,30
ТТКн	Колбасные изделия отварные с маслом	75/5	100/5	6,0	7,9	9,0	12,0	0,3	0,4	106,2	141,1	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	0,30	0,40	167,1	182,3	111,2	146,0	11,0	22,0	0,15	0,30
302/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4,5	5,4	6,8	8,2	19,6	26,9	150,0	180,0	0,20	0,24	0,09	0,10	0,00	0,00	0,40	0,48	190,0	208,8	112,0	134,4	31,7	38,0	1,00	1,20

ТТК-147	Компот из черной смородины	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	21,6	21,6	87,2	87,2	0,00	0,00	0,14	0,14	25,80	25,80	0,20	0,20	13,8	13,8	9,5	9,5	-5,0	5,0	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Итого:			13,93	17,11	18,38	23,12	65,92	77,40	482,74	548,64	0,33	0,40	0,27	0,29	39,24	48,20	1,59	1,89	401,72	448,84	269,04	337,50	62,26	76,56	2,48	3,35	

День 8

ТТК-424	Салат "Розовые щечки" (свекла отв., лук, огурец соленый)	60	100	1,0	1,7	2,9	4,9	3,8	6,4	45,9	76,5	0,04	0,07	0,01	0,03	0,72	1,20	0,20	0,30	19,4	32,3	105,0	175,0	7,8	13,0	0,10	0,20
ТТК 734к	Коглеты рыбные "Моржыча" с маслом	75/5	2/50/5	11,0	14,7	8,0	10,7	7,3	9,7	117,0	156,0	0,06	0,08	0,20	0,27	0,00	0,72	0,97	96,6	128,8	168,3	214,4	26,6	35,5	0,79	1,06	
520/04	Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	6,8	8,2	21,9	26,3	164,0	196,8	0,16	0,19	0,09	0,11	10,90	13,08	0,37	0,44	48,3	58,0	97,0	116,4	30,0	36,0	1,23	1,48
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	58,0	58,0	0,01	0,01	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Пряник	38	38	1,9	1,9	1,1	1,1	31,0	31,0	141,9	141,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	5,7	25,9	25,9	0,0	0,0	0,4	0,4	
	Итого:			18,95	22,97	18,06	22,03	93,34	100,11	585,10	679,53	0,33	0,41	0,30	0,41	11,72	14,38	1,79	2,21	186,33	271,11	423,91	559,45	73,00	83,10	2,80	3,42

День 9

	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	180	0,4	0,7	0,0	0,0	10,7	19,3	42,0	75,6	0,03	0,05	0,00	0,00	19,50	35,12	0,14	0,26	22,7	40,8	15,3	27,6	8,7	15,6	0,20	0,36
39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	100	0,78	1,30	3,07	5,12	6,56	10,94	57,06	95,10	0,02	0,04	0,00	0,00	2,95	4,92	0,03	0,05	18,36	30,60	18,94	31,56	20,94	34,90	0,55	0,92
ТТК 991	Пудинг из творога "Морошка" со сухеным молоком	150/30	150/50	22,26	23,70	32,93	34,63	40,05	41,91	452,85	516,85	0,09	0,11	0,00	0,00	2,28	2,48	0,00	0,00	428,22	475,80	412,00	526,0	29,20	32,40	1,84	1,88
648/04	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	30,6	118,0	118,0	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	0,10	0,10	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,30	0,30
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Итого:			24,06	26,55	33,18	34,93	100,23	111,07	705,25	835,89	0,21	0,26	0,00	0,00	26,73	44,52	0,77	0,91	480,35	558,30	465,97	604,86	63,01	77,10	3,16	3,73

День 10

ТТК-130	Салат "Метелка" (капустя св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	60	100	0,6	1,0	2,4	4,0	4,8	8,0	42,0	70,0	0,04	0,07	0,00	0,00	4,30	7,12	0,25	0,41	16,7	27,9	18,0	30,0	11,1	18,5	0,78	1,30
ТТК 53к	Мягочь птицы тушеная в соусе	50/50	50/50	18,60	18,60	4,40	4,40	3,34	3,34	127,30	127,30	0,11	0,11	0,06	0,65	0,65	0,18	0,18	19,5	19,5	357,00	357,00	8,00	8,00	0,90	0,90	
510/04	Каша рисовая вязкая	150	180	2,25	2,70	5,85	7,02	22,95	27,54	153,45	184,14	0,02	0,02	0,02	0,00	0,18	0,22	4,50	5,40	23,00	27,60	16,40	19,70	0,34	0,41		
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,01	0,01	0,20	0,20	0,45	0,00	0,00	23,30	23,30	38,40	38,40	18,40	18,40	0,65	0,65	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Итого:			20,68	24,53	12,83	15,60	80,79	88,58	532,09	555,78	0,24	0,27	0,28	0,28	5,40	8,22	1,11	1,31	117,14	129,20	443,90	472,50	58,10	58,80	2,94	3,53

День 11

	Десерт фруктовый "Банан"	100	150	0,8	1,2	0,5	0,8	21,0	31,5	96,0	144,0	0,04	0,06	0,01	0,02	9,00	13,50	0,40	0,60	8,0	12,0	28,0	42,0	32,0	48,0	0,60	0,90
13/10	Салат из свежих огурцов	60	100	0,4	0,7	3,0	5,0	1,7	2,8	35,4	59,1	0,02	0,03	0,00	0,00	6,06	10,10	0,22	0,37	14,8	24,7	25,5	42,4	8,5	14,2	0,45	0,75
ТТК 739к	Коглеты "Гагарские" с маслом	75/5	2/50/5	9,0	12,0	7,3	5,2	3,0	4,0	113,7	149,2	0,06	0,08	0,03	0,04	0,00	0,84	1,12	10,7	14,2	178,0	202,0	21,6	28,8	0,90	1,20	
332/04	Макароны отварные	150	180	5,3	6,4	6,2	7,4	35,3	42,3	218,0	261,4	0,09	0,11	0,00	0,00	0,80	0,96	19,8	23,8	45,4	54,5	8,9	10,7	0,36	0,43		
638/04	Компот из кураги	200	200	1,2	1,2	0,0	0,0	28,0	28,0	126,0	126,0	0,03	0,03	0,00	1,90	1,90	1,10	1,10	39,6	39,6	4,0	4,0	0,3	0,3	0,01	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	
	Итого:			19,35	23,13	17,18	18,53	101,24	116,92	647,47	769,99	0,30	0,37	0,04	0,06	16,96	25,50	3,86	4,65	103,98	155,42	300,33	364,42	75,55	96,25	2,59	3,56

71/04	Винегрет овощной (свежая отв., картофель отв.; морковь отв., лук репч., мясо раст.)	60	100	1,08	1,80	5,46	9,10	6,00	10,00	82,80	138,00	0,11	0,19	0,15	0,25	7,92	13,20	0,12	0,20	6,72	11,20	19,32	32,20	13,80	23,00	0,08	0,14
ТТК992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	50/50	10,5	10,5	11,2	11,2	3,7	3,7	159,0	159,0	0,09	0,09	0,07	0,07	1,29	1,29	0,70	0,70	18,0	18,0	123,0	123,0	24,7	24,7	1,33	1,33
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	180	3,07	3,56	3,99	4,63	21,88	25,40	135,00	156,70	0,12	0,14	0,01	0,02	0,00	0,00	1,89	2,07	21,20	25,40	19,20	23,00	9,42	11,30	1,36	1,84
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	0,0	0,0	15,2	15,2	60,0	60,0	0,01	0,01	0,00	0,00	2,83	2,83	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	1,4	1,4	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Печенье сахарное	17	34	1,9	3,8	1,2	2,4	12,5	25,0	86,2	172,4	0,05	0,09	0,00	0,00	0,08	0,15	0,00	0,00	7,7	15,4	0,0	0,0	7,1	14,1	0,35	0,70
	Итого:			18,5	21,6	19,1	23,6	63,9	83,9	581,3	691,7	0,4	0,6	0,2	0,3	12,1	17,5	3,2	3,5	115,2	131,6	191,0	207,7	60,5	78,6	3,5	4,4
	Итого за 12 дней			222,1	265,2	220,7	270,3	988,1	1140,9	6850,0	8090,7	3,5	4,2	2,0	2,6	165,3	210,0	25,7	34,3	2639,5	3297,6	3960,0	4979,1	713,3	888,1	34,5	42,6
	Средняя величина за 12 дней			18,5	22,1	18,4	22,5	82,3	95,1	570,8	674,2	0,3	0,35	0,17	0,21	13,8	17,50	2,1	2,9	220,0	274,8	330,0	414,9	59,4	74,0	2,9	3,55
	Соотношение белков жиров и углеводов			1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	4,0																		

* Младшие классы - с 7 до 11 лет * Старшие классы - с 11 лет и старше

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией

В.Т. Лапиной, 2004 г. г. Москва

3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией

М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2010 г. г. Москва

4. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".

Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 с 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше в пищевых веществах и энергии для завтрака согласно СанПиН 2.4.5.2409-08

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Нормы физиологических потребностей для завтрака, рекомендуемые детям

	с 7 до 11 лет	с 11 и старше
Белки, гр	15,4-19,25	18,0-22,5
Жиры, гр	15,8-19,8	18,4-23,0
Углеводы, гр	67,0-83,8	76,6-95,75
Энергетич. ценность, ккал	470-587,5	542,6-678,25
Витамин В1(мг)	0,24-0,3	0,28-0,35
Витамин А(мг)	0,14-0,18	0,18-0,23
Витамин С (мг)	12,0-15,0	14,0-17,5
Витамин Е (мг)	2,0-2,5	2,4-3,0
Кальций (мг)	220-275	240-300
Фосфор (мг)	330-412,5	360-450
Магний(мг)	50,0-62,5	60-75
Железо (мг)	2,4-3,0	3,4-4,3

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Мартынова Г.Н. Т.53-72-48

