"Согласовано" 21.04.16г.
Зам.главного государственного санитарного врача по Чистопольскому району и г.Чистополь, Алексеевскому, Спасскому, Новошешминскому районам
_____ Р.Р.Хоснетдинов

"Утверждено"
Начальник МКУ "Отдел образования Алексеевского муниципального района Республики Татарстан"
_____ А.В. Симашева

Примерное двухнедельное меню рационов двухразового горячего питания учащихся общеобразовательных школ

№ по сб. рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
				Белки		Жиры		Углеводы				B_1		A		C		Ca		P		Mg		F
		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.	млад-шие кл.
	1 день																							
	Завтрак																							
	Бутерброд с сыром с маслом	**30/15/10**	**30/15/10**																					
	Хлеб пшеничный/батон	30	30	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,0	0,0	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,60
	Сыр	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0,0	0,0	54,0	54,0	0,01	0,01	0,04	0,04	0,2	0,2	150,0	150,0	81,0	81,0	7,5	7,5	0,17
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1	0,00	0,00	0,04	0,04	0,0	0,0	2,4	2,4	3,0	3,0	0,1	0,1	0,02
	Котлеты рубленые из птицы	**75**	**75**																					
	Курица	106/52	106/52	9,7	9,7	8,4	8,4	0,3	0,3	95,2	95,2	0,05	0,05	0,02	0,02	0,0	0,0	7,3	7,3	83,2	83,2	9,9	9,9	0,68
	Молоко	18	18	0,5	0,7	0,6	0,8	0,9	1,1	10,4	13,9	0,01	0,01	0,00	0,00	0,2	0,3	21,6	28,8	16,2	21,6	2,5	3,4	0,01
	Яйцо	2	2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	3,1	3,1	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	1,1	1,1	3,8	3,8	0,2	0,2	0,05
	Масло растительное	2	2	0,0	0,0	5,0	5,0	0,0	0,0	18,0	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный	13	13	1,0	1,3	0,1	0,1	6,3	8,3	30,9	40,5	0,01	0,02	0,00	0,00	0,0	0,0	2,6	3,4	8,5	11,1	1,8	2,4	0,14
	Сухари	7	7	0,6	0,9	0,8	1,1	4,6	6,6	27,9	39,8	0,01	0,01	0,00	0,00	0,0	0,0	1,5	2,2	5,6	8,0	1,0	1,4	0,13
	Картофельное пюре	**120**	**150**																					
	Картофель	144/108	180/135	2,7	3,2	0,5	0,7	22,0	26,4	108,0	129,6	0,16	0,74	0,00	0,00	27,0	32,4	13,5	16,2	78,3	94,0	31,1	37,3	1,22
	Молоко	19	24	0,7	0,8	0,8	0,9	1,1	1,4	13,9	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,4	28,8	34,8	21,6	26,1	3,4	4,1	0,00
	Масло сливочное	4	5	0,2	0,2	2,2	2,2	0,0	0,0	19,8	19,8	0,00	0,00	0,01	0,01	0,0	0,0	0,7	0,7	0,9	0,9	0,0	0,0	0,01
	Чай с сахаром с лимоном	**200/7**	**200/7**																					
	Чай-заварка	0,2	0,2																					
	Сахар	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Лимон	8/7	8/7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,80	2,8	2,8	1,5	1,5	0,8	0,8	0,04
	Хлеб пшеничный	**30**	**50**	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	71,4	71,4	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	6,0	19,5	19,5	4,2	4,2	0,33
	Обед																							