

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. начальника ГО Управления
Роспотребнадзора по РТ (Татарстан)
лабуляком Агрязском районах
документов
Т. Гисматуллина
20__ г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
начальник
детский сад
«Сосновская
начальная
школа
детский сад»
А.Н.А. нова

**Примерное меню
для учащихся МБОУ «Сосновская начальная школа-
детский сад» Агрязского муниципального района РТ
на 2015-2016 учебный год.**

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак (бесплатное питание)										
	Каша пшенная	150	4,35	4,28	26,09	160,7	0,14	0,04	-	12,99	0,96
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,007	0,1	1	49,8	8,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	Свекольный салат	50	0,78	1,88	5,42	41,58	0,06	0,12	28,6	64	5,24
	итого		9,35	6,86	63,05	348,42	0,327	0,3	29,6	144,39	16,3

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Каша рисовая гарнирная	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,04	-	6,66	0,4
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,007	0,1	1	49,8	8,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	итого		8,11	5,79	71,82	371,32	0,157	0,18	1	74,06	10,5

День: среда
Неделя: ПЕРВАЯ

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,3	160,46	0,21	1,22	3,55	45,7	1,56
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,007	0,1	1	49,8	8,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	итого		7,4	6,76	54,84	306,6	0,337	1,36	4,55	113,1	11,66

День: четверг
Неделя: ПЕРВАЯ

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	14,61	6,2	0,3	1,38	0
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,007	0,1	1	49,8	8,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	0,05	48,35	45,97	10,5
	итого		13,79	11,19	81,86	479,97	14,77	6,39	49,65	114,75	20,6

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Каша манная	150	4,35	1,2	24,9	127,9	0,1	0,03	-	0,54	1,56
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,007	0,1	1	49,8	8,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	итого		439,22	1,9	56,44	274,04	0,227	0,17	1	67,94	11,66

День: суббота

Неделя: ПЕРВАЯ

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Картофель отварной	150	3,14	7,5	27,21	182,46	0,24	1,3	35,57	73,58	1,74
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,007	0,1	1	49,8	8,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	Салат морковный	50	0,84	3,06	3,32	70,02	0,04	0,05	78,35	65,97	6,5
	итого		8,2	1,26	62,07	398,62	0,407	1,49	114,92	206,95	

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Каша геркулесовая вязкая	150	3,59	6,51	20,6	155,43	0,16	0,036	-	21,64	1,3
	Чай с сахаром	200	0	0	14,9	59,6	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	итого		7,69	6,58	55	312,53	0,28	0,076	-	39,24	3,2

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,3	160,46	0,21	1,22	3,55	45,7	1,56
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,007	0,1	1	49,8	8,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	Свекольный салат	50	0,78	1,88	5,42	41,58	0,06	0,12	28,6	64	5,24
	итого		8,18	8,64	60,26	348,18	0,397	1,48	33,15	176,57	16,9

День: среда

Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Макаронные изделия отвар.	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	-	29	8,23
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,007	0,1	1	49,8	8,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	Салат морковный	50	0,84	3,06	3,32	70,02	0,04	0,05	78,35	65,97	6,5
	итого		10,58	9,06	70,19	427,26	0,257	0,24	79,35	162,3	24,83

День: четверг

Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Каша манная	150	4,35	1,2	24,9	127,9	0,1	0,03	-	0,54	1,56
	Чай с сахаром	200	0	0	14,9	59,6	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	итого		8,45	1,9	59,3	285	0,22	0,07	-	18,14	3,46

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Картофель отварной	150	3,14	7,5	27,21	182,46	0,24	1,3	35,57	73,58	1,74
	Чай с сахаром	200	0	0	14,9	59,6	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	Итого		7,24	8,2	61,61	339,56	0,36	1,34	35,57	91,18	3,64

День: СУББОТА

Неделя: ВТОРАЯ

№	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Бесплатное питание										
	Каша пшенная	150	4,35	4,28	26,09	160,7	0,14	0,04	-	12,99	0,96
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,007	0,1	1	49,8	8,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,5	97,5	0,12	0,04	-	17,6	1,9
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	0,05	48,35	45,97	10,5
	Итого		9,41	10,04	62,95	376,86	0,307	0,23	49,35	126,36	21,6