

«Согласовано»

Начальник территориального отдела

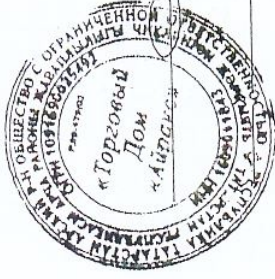
Управления Роспотребнадзора

по Республике Татарстан

в Арском, Высокогорском, Атнинском, Балтасинском районах



«Утверждаю»  
Директор ООО «ГД «Айракс»



## Примерное двенадцатидневное меню

для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Арского муниципального района Республики Татарстан .

# 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества		Энергет	Витамины			Минеральные			№	Сборни	
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	0.9	1.6	4.9	54.6	0.0	13.7	0.0	1.6	22.3	11.5	22.9	0.7	2011
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8.2	9.9	10.2	151.0	0.1	0.1	2.1	2.5	27.8	22.1	112.1	1.2	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3.6	7.0	29.0	193.0	0.3	0.0	41.0	0.5	27.4	104.6	180.6	3.5	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	0.7	21.0	105.0	0.2	1.3	0.0	0.0	133.3	25.6	111.1	2.0	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	2008
Итого за прием пищи:	535	19.1	19.6	82.1	585.2	0.6	15.1	43.1	5.5	218.0	171.3	461.5	9.0	
Всего за день:		19.1	19.6	82.1	585.2	0.6	15.1	43.1	5.5	218.0	171.3	461.5	9.0	

# 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества		Энергет	Витамины			Минеральные			№	Сборни	
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0.3	0.4	9.5	44.0	0.3	11.0	0.0	0.2	17.6	9.9	12.1	2.4	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	0.7	1.1	6.8	57.4	0.0	1.2	1.1	1.7	26.6	19.7	28.6	0.5	2008
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	13.3	17.0	28.5	320.0	0.2	27.8	28.5	2.2	35.5	47.8	197.8	2.3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.5	1.8	20.5	108.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	2008
Итого за прием пищи:	580	19.4	20.7	82.2	611.0	0.7	40.0	29.6	5.0	86.9	85.0	273.3	6.8	
Всего за день:		19.4	20.7	82.2	611.0	0.7	40.0	29.6	5.0	86.9	85.0	273.3	6.8	

# 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества		Энергет	Витамины			Минеральные			№	Сборни	
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (без лука)	60	0.9	3.1	5.6	54.0	0.0	21.7	0.0	1.4	25.6	9.9	18.3	0.3	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9.1	12.4	10.5	190.0	0.0	2.4	0.0	0.4	7.6	17.5	128.9	1.9	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.1	0.0	0.0	1.2	15.9	7.8	42.2	1.0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	71.0	0.3	0.0	0.0	0.3	6.0	4.2	19.5	0.3	
Итого за прием пищи:	575	19.3	20.6	89.6	621.5	0.5	24.2	0.0	3.7	80.7	53.1	238.9	5.6	
Всего за день:		19.3	20.6	89.6	621.5	0.5	24.2	0.0	3.7	80.7	53.1	238.9	5.6	

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет	Витамины			Минеральные				№ Сборни			
	Масса	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг		
													Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>														
ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.0	5.0	0.0	0.4	19.0	12.0	16.0	2.0	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	7.7	23.5	148.0	0.2	12.0	0.0	0.3	19.0	31.4	80.1	1.4	2008
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	0.9	1.6	4.9	54.6	0.0	2.3	0.0	1.6	22.3	11.5	22.9	0.7	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8.2	8.1	7.0	134.0	0.1	0.1	8.0	4.0	33.3	22.6	120.1	0.9	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	0.7	21.0	105.0	0.2	1.3	0.0	0.0	133.3	25.6	111.1	2.0	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	2008
Итого за прием пищи:	630	18.8	18.8	83.7	570.2	0.6	20.8	8.0	7.2	234.1	110.7	385.0	8.6	
Всего за день:	18.8	18.8	83.7	570.2	0.6	20.8	8.0	7.2	234.1	110.7	385.0	8.6		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет	Витамины			Минеральные				№ Сборни			
	Масса	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг		
													Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>														
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	170	0.5	0.7	14.6	68.0	0.1	17.0	0.0	0.3	27.2	15.3	18.7	3.7	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.3	1.1	4.9	50.9	0.0	2.5	0.2	1.6	14.5	11.3	24.4	0.7	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11.0	13.5	4.8	185.0	0.1	1.9	37.8	4.4	19.6	18.7	154.6	1.3	294
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	4.9	28.3	172.0	0.0	0.0	39.9	0.3	5.0	27.0	82.4	0.5	304
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/	0.4	0.0	15.5	64.7	0.0	1.3	0.0	0.0	24.7	10.7	14.1	1.4	431
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	1.6	0.4	14.0	70.0	0.1	0.0	0.0	0.7	5.9	6.3	28.7	1.3	2008
Итого за прием пищи:	722	18.5	20.6	82.1	610.6	0.3	22.7	77.9	7.3	96.8	89.3	322.9	9.0	
Всего за день:	18.5	20.6	82.1	610.6	0.3	22.7	77.9	7.3	96.8	89.3	322.9	9.0		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет	Витамины			Минеральные				№ Сборни			
	Масса	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг		
													Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>														
ЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.0	11.0	0.0	0.7	17.6	8.8	12.1	2.4	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	0.7	1.1	6.8	57.4	0.0	1.2	1.1	1.7	26.6	19.7	28.6	0.5	2008
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	180	14.8	15.1	36.0	338.0	0.2	2.5	21.9	1.3	34.8	26.9	191.4	2.2	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	2008
Итого за прием пищи:	575	18.8	17.0	85.9	590.9	0.3	14.8	23.0	4.6	108.2	72.9	279.5	8.0	
Всего за день:	18.8	17.0	85.9	590.9	0.3	14.8	23.0	4.6	108.2	72.9	279.5	8.0		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет	Витамины			Минеральные				№	Сборни			
	Масса	Углево ды, г		Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ЯБЛОКО	110	0.4	10.8	0.4	0.4	51.7	0.0	11.0	0.0	0.7	17.6	8.8	12.1	2.4	2008
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	0.9	1.6	4.9	54.6	0.0	13.7	0.0	1.6	22.3	11.5	22.9	0.7	33	2011
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60/30	7.2	10.7	1.9	130.0	0.1	1.2	0.0	3.6	13.0	24.3	192.9	2.8	263	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	7.0	29.0	193.0	0.0	0.0	21.0	0.5	70.6	104.2	177.9	3.4	323	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	0.6	21.0	105.0	0.2	1.3	0.0	0.0	133.3	25.6	111.1	2.0	433	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6		2008
Итого за прием пищи:	650	18.5	20.7	84.6	615.9	0.4	27.2	21.0	7.3	264.1	181.9	551.7	12.9		
Всего за день:		18.5	20.7	84.6	615.9	0.4	27.2	21.0	7.3	264.1	181.9	551.7	12.9		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет	Витамины			Минеральные				№	Сборни			
	Масса	Углево ды, г		Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.3	1.1	4.9	50.9	0.0	2.5	0.2	1.6	14.5	11.3	24.4	0.7	67	2011
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	150/50	14.3	18.5	38.0	389.0	0.1	0.6	34.3	5.8	22.0	40.6	204.0	1.9	311	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	71.0	0.3	0.0	0.0	0.3	6.0	4.2	19.5	0.3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/	0.4	0.0	15.5	64.7	0.0	1.3	0.0	0.0	24.7	10.7	14.1	1.4	431	2008
Итого за прием пищи:	532	19.6	20.0	81.7	616.4	0.4	4.4	34.5	8.1	70.8	70.6	279.4	5.1		
Всего за день:		19.6	20.0	81.7	616.4	0.4	4.4	34.5	8.1	70.8	70.6	279.4	5.1		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет	Витамины			Минеральные				№	Сборни			
	Масса	Углево ды, г		Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.0	5.0	0.0	0.4	19.0	12.0	16.0	2.0		2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без лука)	60	0.9	3.1	5.6	54.0	0.0	21.7	0.0	1.4	25.6	9.9	18.3	0.3	47	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	23.8	148.3	0.2	12.0	0.0	0.3	19.0	31.4	80.1	1.4	333	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8.2	8.1	7.0	134.0	0.1	0.1	8.0	4.0	33.3	22.6	120.1	0.9	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	0.0	15.3	62.2	0.0	0.1	0.0	0.0	22.0	9.9	12.6	1.3	376	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	71.0	0.3	0.0	0.0	0.3	6.0	4.2	19.5	0.3		2008
Итого за прием пищи:	655	16.3	16.5	85.3	557.3	0.6	38.9	8.0	6.8	128.5	93.8	284.0	7.0		
Всего за день:		16.3	16.5	85.3	557.3	0.6	38.9	8.0	6.8	128.5	93.8	284.0	7.0		

