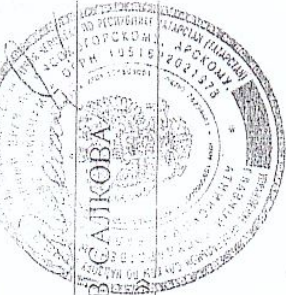


«Согласовано»

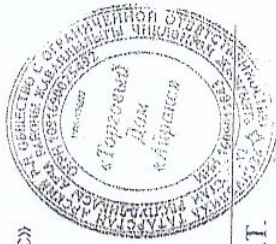
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Республике Татарстан
в Арском, Высокогорском, Атнинском, Балташевском районах



Э. В. САЛКОВА
« _____ » 2021 г.

«Утверждено»

Директор ООО «ТД «Айрак»




ЛЮКМАНОВ А.Т.
« _____ » 2021 г.

Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания обучающихся 5-11 классов общеобразовательных организаций Арского муниципального района
Республики Татарстан.

1 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,00	4,9	8,6	10,1	130,0	0,0	0,0	0,0	3,7	45,0	27,0	56,0	1,8
2011	202	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	220	0,00	8,2	5,0	52,7	288,8	0,1	0,0	0,0	1,7	25,2	12,7	62,4	1,5
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	40	0,00	5,6	12,1	0,2	132,4	0,1	0,0	0,0	0,2	17,9	10,0	80,7	1,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,3	0,0	15,3	62,2	0,0	0,1	0,0	0,0	22,0	9,9	12,6	1,3
2008		ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	0,00	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																
Сбалансированность:																
			1		1,2	4,4	4,4		0,2	0,1	0,0	6,2	117,0	69,5	236,9	6,2

2 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	311	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	0,00	15,6	21,2	26,8	359,1	0,1	1,4	0,3	3,8	29,3	32,8	167,5	1,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	0,00	3,2	2,6	33,7	151,0	0,1	11,0	0,2	0,2	30,0	22,0	53,0	0,8
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,3	0,0	15,3	62,2	0,0	0,1	0,0	0,0	22,0	9,9	12,6	1,3
2008		ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	0,00	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																
Сбалансированность:																
			1		1,1	4,2	4,2		0,2	12,5	0,5	4,6	88,2	74,6	258,3	4,5

3 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	0,00	9,2	3,4	53,8	318,7	0,2	0,0	0,1	1,6	38,6	48,3	207,6	3,2
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	0,00	10,1	20,4	8,8	259,0	0,2	0,0	0,0	1,3	16,2	20,7	97,3	0,9
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,3	0,0	15,3	62,2	0,0	0,1	0,0	0,0	22,0	9,9	12,6	1,3
2008		ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	0,00	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																
Сбалансированность:																
			1		1,1	4,3	4,3		0,4	0,1	0,1	3,5	83,7	88,8	342,7	6,0

