«Согласовано»
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Республике Татарстан
в Арском, Высокогорском, Атнинском, Балтасинском районах

_____
Э.В. САЛКОВА
«_____» _____ 2021 г.

«Утверждаю»
Директор ООО «ТД «Айракс»

_____
ЛОКМАНОВ А.Т.
«_____» _____ 2021г.

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	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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:				**0,00**	**21,3**	**25,9**	**93,4**	**684,4**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**6,2**	**117,0**	**69,5**	**236,9**	**6,2**
Всего за день:				**0,00**	**21,3**	**25,9**	**93,4**	**684,4**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**6,2**	**117,0**	**69,5**	**236,9**	**6,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,4**									

2 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	311	ПЛОВ 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:				**0,00**	**21,4**	**24,0**	**90,9**	**643,3**	**0,2**	**12,5**	**0,5**	**4,6**	**88,2**	**74,6**	**258,3**	**4,5**
Всего за день:				**0,00**	**21,4**	**24,0**	**90,9**	**643,3**	**0,2**	**12,5**	**0,5**	**4,6**	**88,2**	**74,6**	**258,3**	**4,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,2**									

3 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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:				**0,00**	**21,9**	**24,0**	**93,0**	**710,9**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**3,5**	**83,7**	**88,8**	**342,7**	**6,0**
Всего за день:				**0,00**	**21,9**	**24,0**	**93,0**	**710,9**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**3,5**	**83,7**	**88,8**	**342,7**	**6,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,3**									

4 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	2,4	9,9	7,6	98,0	0,1	22,0	0,2	0,2	35,0	21,0	47,0	0,8
2011	202	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	0,00	7,5	4,9	47,9	265,8	0,1	0,0	0,0	1,6	23,1	11,6	56,8	1,3
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	0,00	11,0	11,4	9,5	183,6	0,1	0,1	8,0	4,0	33,3	22,6	120,1	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:				**0,00**	**23,5**	**26,4**	**95,4**	**680,6**	**0,2**	**22,2**	**8,2**	**6,4**	**120,3**	**75,0**	**261,7**	**4,9**
Всего за день:				**0,00**	**23,5**	**26,4**	**95,4**	**680,6**	**0,2**	**22,2**	**8,2**	**6,4**	**120,3**	**75,0**	**261,7**	**4,9**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,1**									

5 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	ТТК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	30	0,00	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	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	210	0,00	12,5	10,7	53,4	320,6	0,2	1,4	0,1	0,3	147,6	71,8	235,7	2,7
2008	259	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	50/50	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:				**0,00**	**21,4**	**24,1**	**90,8**	643,6	**0,3**	**2,7**	**1,2**	**2,8**	**221,0**	**121,3**	**382,8**	**6,1**
Всего за день:				**0,00**	**21,4**	**24,1**	**90,8**	643,6	**0,3**	**2,7**	**1,2**	**2,8**	**221,0**	**121,3**	**382,8**	**6,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,2**									

6 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,00	1,3	1,1	4,9	50,9	0,0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,00	2,9	7,7	23,5	148,0	0,2	12,0	0,0	0,3	19,0	31,4	80,1	1,4
2011	301	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	0,00	14,6	14,3	32,0	310,6	0,1	0,6	0,1	0,3	20,0	16,4	128,7	1,2
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:				0,00	21,4	23,4	90,8	642,7	0,3	15,2	0,3	2,8	82,4	78,9	271,0	5,2
Всего за день:				0,00	21,4	23,4	90,8	642,7	0,3	15,2	0,3	2,8	82,4	78,9	271,0	5,2
Сбалансированность:					1	1,1	4,2									

7 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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:				**0,00**	**21,3**	**25,9**	**93,4**	**684,4**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**6,2**	**117,0**	**69,5**	**236,9**	**6,2**
Всего за день:				**0,00**	**21,3**	**25,9**	**93,4**	**684,4**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**6,2**	**117,0**	**69,5**	**236,9**	**6,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,4**									

8 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	311	ПЛОВ 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:				**0,00**	**21,4**	**24,0**	**90,9**	**643,3**	**0,2**	**12,5**	**0,5**	**4,6**	**88,2**	**74,6**	**258,3**	**4,5**
Всего за день:				**0,00**	**21,4**	**24,0**	**90,9**	**643,3**	**0,2**	**12,5**	**0,5**	**4,6**	**88,2**	**74,6**	**258,3**	**4,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,2**									

9 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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:				**0,00**	**21,9**	**24,0**	**93,0**	**710,9**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**3,5**	**83,7**	**88,8**	**342,7**	**6,0**
Всего за день:				**0,00**	**21,9**	**24,0**	**93,0**	**710,9**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**3,5**	**83,7**	**88,8**	**342,7**	**6,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,3**									

10 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	2,4	9,9	7,6	98,0	0,1	22,0	0,2	0,2	35,0	21,0	47,0	0,8
2011	202	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	0,00	7,5	4,9	47,9	265,8	0,1	0,0	0,0	1,6	23,1	11,6	56,8	1,3
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	0,00	11,0	11,4	9,5	183,6	0,1	0,1	8,0	4,0	33,3	22,6	120,1	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:				**0,00**	**23,5**	**26,4**	**95,4**	**680,6**	**0,2**	**22,2**	**8,2**	**6,4**	**120,3**	**75,0**	**261,7**	**4,9**
Всего за день:				**0,00**	**23,5**	**26,4**	**95,4**	**680,6**	**0,2**	**22,2**	**8,2**	**6,4**	**120,3**	**75,0**	**261,7**	**4,9**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,1**									

11 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	ТТК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	30	0,00	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	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	210	0,00	12,5	10,7	53,4	320,6	0,2	1,4	0,1	0,3	147,6	71,8	235,7	2,7
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:				**0,00**	**21,4**	**24,1**	**90,8**	**643,6**	**0,3**	**2,7**	**1,2**	**2,8**	**221,0**	**121,3**	**382,8**	**6,1**
Всего за день:				**0,00**	**21,4**	**24,1**	**90,8**	**643,6**	**0,3**	**2,7**	**1,2**	**2,8**	**221,0**	**121,3**	**382,8**	**6,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,2**									

12 день

Сборник	№	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,00	1,3	1,1	4,9	50,9	0,0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,00	2,9	7,7	23,5	148,0	0,2	12,0	0,0	0,3	19,0	31,4	80,1	1,4
2011	301	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	0,00	14,6	14,3	32,0	310,6	0,1	0,6	0,1	0,3	20,0	16,4	128,7	1,2
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:				**0,00**	**21,4**	**23,4**	**90,8**	**642,7**	**0,3**	**15,2**	**0,3**	**2,8**	**82,4**	**78,9**	**271,0**	**5,2**
Всего за день:				**0,00**	**21,4**	**23,4**	**90,8**	**642,7**	**0,3**	**15,2**	**0,3**	**2,8**	**82,4**	**78,9**	**271,0**	**5,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,2**									