

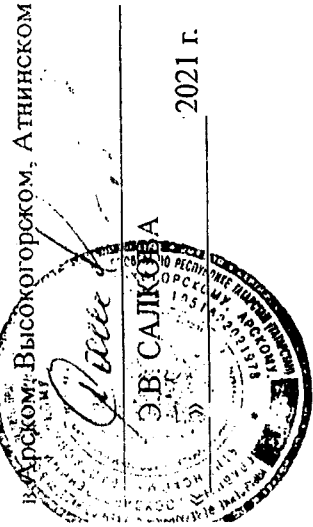
«Согласовано»

И. Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

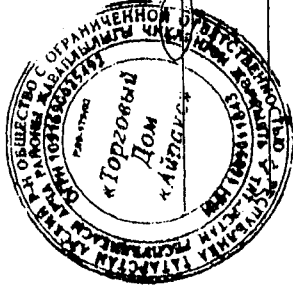
по Республике Татарстан

в Арском, Высокогорском, Актинском, Балтасинском районах



«Утверждаю»

Директор ООО «ТД «Айракс»



ЮСКМАНОВ А.Г.

2021 г.

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	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
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
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	282	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	323	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	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:	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	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
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 СОЛЕНЫЕ	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	256	2008
КОФЕ/ИНЫЙ 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	379	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	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
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
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	437	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	332	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	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		
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	Масса		Пищевые вещества		Энергети	Витамины				Минеральные				№	Сборни
			Белки, г	Жиры, г		Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг		
					Жиры, г									Углево ды, г	
Завтрак															
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	333
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	33
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
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	433
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	Масса		Пищевые вещества		Энергети	Витамины				Минеральные				№	Сборни
			Белки, г	Жиры, г		Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг		
					Жиры, г									Углево ды, г	
Завтрак															
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	Масса		Пищевые вещества		Энергети	Витамины				Минеральные				№	Сборни
			Белки, г	Жиры, г		Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг		
					Жиры, г									Углево ды, г	
Завтрак															
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		Энергети		Витамины			Минеральные				№	Сборни	
	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак														
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
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
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	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	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	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	2008
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	2008

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергети		Витамины			Минеральные				№	Сборни	
	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак														
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	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
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	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	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	2008
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	2008

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергети		Витамины			Минеральные				№	Сборни	
	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак														
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	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	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	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	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	2008
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	2008

10 день

Прием пищи, наименование блюда	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			P, мг	Fe, мг
Завтрак														
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	0.3	0.4	8.9	44.0	0.0	11.0	0.0	0.0	17.6	9.9	12.1	2.4	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	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	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	6.5	9.1	4.1	110.0	0.1	3.8	48.0	0.8	21.1	24.5	194.8	1.7	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	5.7	4.5	28.0	175.0	0.1	0.0	21.0	0.8	16.5	8.5	47.1	0.9	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	2.5	1.8	20.5	108.0	0.0	0.3	0.1	0.0	53.3	6.1	39.2	0.1	2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	2011	
Итого за прием пищи:	18.3	17.3	85.3	576.0	0.3	16.2	70.2	4.3	142.3	76.3	356.5	7.1	2008	
Всего за день:	18.3	17.3	85.3	576.0	0.3	16.2	70.2	4.3	142.3	76.3	356.5	7.1	2008	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	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			P, мг	Fe, мг
Завтрак														
ЯБЛОКО	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	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без лука)	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	
МАКАРОНЫ ОТВАРЫ	5.7	4.5	28.0	175.0	0.1	0.0	21.0	0.8	16.5	8.5	47.1	0.9	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	9.1	12.3	10.5	190.0	0.0	2.4	0.0	0.4	7.6	17.5	128.9	1.9	2004	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	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	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	0.4	0.0	15.5	64.7	0.0	1.3	0.0	0.0	24.7	10.7	14.1	1.4	2008	
Итого за прием пищи:	18.1	20.7	87.4	617.0	0.2	36.4	21.0	4.2	99.2	63.0	255.3	8.5	2008	
Всего за день:	19.1	20.7	87.4	617.0	0.2	36.4	21.0	4.2	99.2	63.0	255.3	8.5	2008	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	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			P, мг	Fe, мг
Завтрак														
ЯБЛОКО	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2	2008	
СВЕКЛА ОТВАРНЫЕ ДОЛЬКАМИ С МАСЛОМ	0.9	1.7	4.9	39.0	0.0	2.3	0.0	0.1	23.0	11.7	23.6	0.7	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	12.0	7.6	16.0	180.0	0.3	0.0	0.0	0.5	33.4	19.8	182.6	2.4	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	3.6	4.9	26.1	172.0	0.0	0.0	39.9	0.3	5.0	27.0	82.4	0.5	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	0.2	0.0	13.7	56.0	0.0	3.8	0.0	0.1	10.0	7.5	6.5	0.2	2011	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	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:	19.7	15.0	87.5	575.6	0.5	16.1	39.9	2.4	94.5	81.6	340.9	7.6	2008	
Всего за день:	19.7	15.0	87.5	575.6	0.5	16.1	39.9	2.4	94.5	81.6	340.9	7.6	2008	