

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:
Начальник ТО Роспотребнадзора по РД
в г. Избербаш

_____/А.С.Тагиров/
« ____ » _____ 2020 г



ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся
на 2020-2021 учебный год
(возрастная категория: 7-11 лет).

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
93	Рисовая молочная каша	200гр	6,24	6,10	19,70	158,64	198,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
939	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	91,5	14	67,5	0,56	0,04	13	
	Бутерброд с сыром	20	4,64	5,9		72,8	176	7	100	0,2		0,14	52
	Чоко-пай	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Йогурт	100	2,0	7,5	13,8	130							
	Белый хлеб	70	3,96	0,72	20,04	69,6							
	Сметана 20%	100	1,8	20	3,4	201							
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0,04	10	20

8 ДЕНЬ

694	Картофельное пюре	200	1,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
	Салат овощной из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	
	Ржаной хлеб	50	4,25	1,65	21,25	129,5	36,5	20	62,5	1,415	0,217	0,2	0,002
486	Рыба тушенная с овощами	75\75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
	Сок натуральный	200	1,8	0,4	16,2	72							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	10		75,8	2,20	0,03	10,0	
	Кекс (мини)	1/33,3	1,6	6	17	130							

9 ДЕНЬ

	Гречневая каша с птицей	150	7,46	5,61	35,34	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18		0,02
	Салат(кукуруза и горошек)	60	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	12,48	35,97	0,41	0,07	6,60	0,41
	Ржаной хлеб	50	4,25	1,65	21,25	129,5	36,5	20	62,5	1,415	0,217	0,2	0,002
	Сладкий чай	200	0,2		14	28	22,0	4,8	76,8	1	0,03		0,1
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0,04	10	20
	Бутерброд(сыр рассольный,	20	4,64	5,90		72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
	слив.масло)	10	0	8,2	0,1	75	1		2				
	Йогурт	100	2,0	7,5	13,8	130							

10 ДЕНЬ

637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420	Макароны с омлет	150	7,44	8,39	22,62	232,22	26,81	24,81	111,92	2,01	0,08		21,01
847	Груша	150	0,6	0,45	15,45		18						
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02		0,08
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	36,5	20	62,5	1,415	0,217	0,2	0,002

