

Утверждаю:

Согласовано:

Согласовано:

Согласовано:

ООО "ТТФ" Байкал сервис"

Начальник

МКУ Управление образования МР

Сургутского района РБ

Председатель

родительский комитет

Г.Т. Шафигуллина

О.М. Никитин

Ф.М. Плупанова

С.А. Иванова

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет весенний-летний сезон (2 вариант)

Рацион: 7-11

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445.21	Биточки рыбные с томатным соусом	60/40	7.85	6.37	8.92	124.89	0.1	2.39	67.27	2.73	44.88	119.38	28.52	0.78
610	Рис припущенный	150	3.77	4.37	38.82	209.86	0.04	0	23.85	0.26	10.99	80.34	26.59	0.58
282.11	Чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	0.15	10	0					
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17	0	0	0.75	10	32.5	7	1.25
Итого за Завтрак														
500		500	15.62	11.24	85.04	503.75	0.46	12.39	91.12	3.74	65.87	232.22	62.10	2.61
Обед ШК 7-11														
42.14	Салат "Школьный"	60	0.86	4.86	3.98	63.35	0.02	5.07	4.33	2.18	16.16	23.54	11.29	0.64
66.09	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	11.8	11.30	16.63	219.4	0.09	13.2	161.8	1.11	15.1	50.84	19.42	0.81
118.44	Рез. овощное с мясом птицы	160	17.69	19.32	45.30	343.97	0.16	23.76	570.43	2.97	42.15	188.72	42.43	1.99
305.11	Витаминизированный исель "В"	200	0	0	23.5	95	0.3	20.1						
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.2	0.4	22	104	0.14			0.6	8	26	5.6	1
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.2	0.4	18.4	88	0.16			0.68	11.6	52	16.8	1.2
Итого за Обед														
760		760	36.75	36.28	129.82	913.72	0.87	62.13	736.56	7.84	95.01	341.20	95.54	5.84
Итого за день														
			52.37	47.52	214.86	1417.47	1.33	74.52	827.68	11.28	160.88	573.42	157.64	8.25