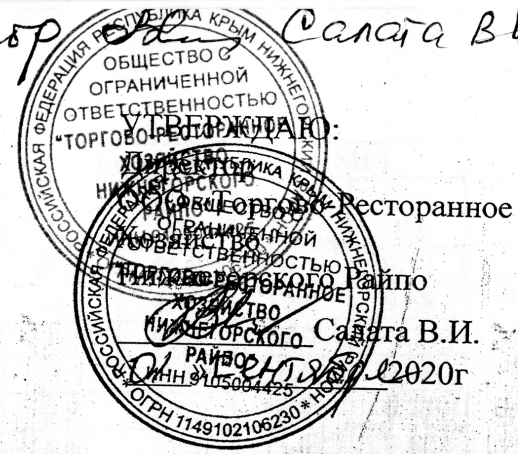


Копия верна: Директор *Салата В.И.*

Начальник Территориального отдела
по Советскому, Нижнегорскому
и Белогорскому районам
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым
и г. Севастополю.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория (7-11 лет) на 2020-2021г
обслуживаемых ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство
Нижнегорского Райпо»
1-4 классы



День: 1 – понедельник Неделя: первая

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	Са	Р	М _д	Fe
70/71	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	0,01	-	2,45	8,5	15	7,0	0,25
174	Каша вязкая рисовая	200	5,71	10,3	40,9	280	0,06	0,05	16,44	0,9	124,4	157,44	34,7	0,6
234	Рыба припущенная	100	12,22	2,29	2,43	85,8	0,09	0,07	14,5	0,7	36,17	88,8	15,09	1,55
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,6	0,04	0,156	20	1,3	125,78	90	14,0	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:			24,91	15,84	84,6	588,52	0,26	0,336	50,94	5,35	306,35	398,54	85,69	3,484

День: 2 – вторник Неделя: первая

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной	50	0,655	1,625	3,24	30,2	0,011	0,02	-	8,55	12,5	14,15	7,55	0,24
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,21	23,98	230,5	0,19	0,15	66,7	23,73	55,54	116,04	36,5	1,37
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	162	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,008	-	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:			20,08	26,18	102,62	653,42	0,30	0,318	96,8	33,86	124,04	260,89	80,28	4,21