

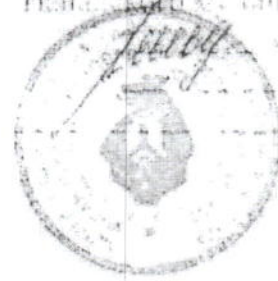
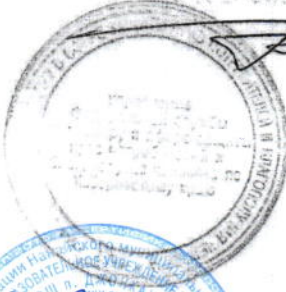
Handwritten signature

СОВЕТА ОБРАЗОВАНИЯ

Руководитель Управления
образовательного отдела по Нагайкскому району
И.А. Зайцева
20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления
образовательного отдела по
Нагайкскому району
И.К. Белёды
20__ г.



*Утверждаю
директор ИПОУ СОШ и Ямошко-
Улья (И.А. Зайцева)*

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей от 12 до 18 лет
(школьники)

Нагайский район
2020 год


КОПИЯ



**НАЧАЛЬНИК
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
И.К. БЕЛЁДЫ**

Неделя : первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ва (мг)						
День : 1	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мг.ретинол)	Е(мг.токоферол)	Са	Р	Мg	Fe					
понеделник																			
Завтрак																			
264	Каша молочная пшеничная	215	6,1	4,14	43,89	201,6	0,136	1,12	0,03329	0,03016	150,73	208,03	40,72	1,99					
14	Магпо слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			0,0786	0,0042	2,4	3	40,72	1,99					
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9	71,66	71,66	0,01	0,14	0,102	1,4356	176	100	7	0,2					
384	Какао со стуженым молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44					
Итого за прием пищи			17,6	20,31	92,54	587,7	0,216	2,73	0,21389	1,48356	497	477,83	90,25	5,03					
Обед																			
17	Салат из капусты с огурцом и перцем	100	2,6	5	3,17	67,8	0,04	15,9	0,09677	0,00169	46	55	15	0,8					
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	26,36	113,02	0,12	6,6	0,0312	0,0312	12,16	50,84	19,24	0,78					
288	Птица/курица/отварная	80	10,2	9,8	26,36	161,96	0,047	0,24	0,0616	0,01	29,17	92,4	14,14	0,4					
143	Рыб.овощное	150	1,1	12,54	36,62	226,6	0,97	20,25	0,12011	5,8342	172,65	263,49	36,32	0,97					
350	Кисель из черной смородины	200	14,8	0,08	24,49	114,6	0,006	24	0,058459		14	8,94	5,58	0,138					
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		0,0163		9,2	42,4	10	1,24					
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02		0,0228		4,6	17,4	6,6	0,22					
Итого за прием пищи			34,7	30,3	120,06	822,7	1,243	66,99	0,27848	5,974128	287,78	530,47	106,88	4,548					
Полдник																			
357	Кисель из плодов шиповника	200	1		20,2	84,8	0,022	4			14	14	8	2,8					
420	Сосиска запеченая в тесте	100	9,6	13,84	3,75	267,8	0,14		0,0322	0,00768	269,36	104,46	24,19	1,5					
Итого за прием пищи			10,6	13,84	23,95	352,6	0,162	4	0,0322	0,00768	283,36	118,46	32,19	4,3					
Итого за день			62,9	64,45	236,55	1763,00	1,621	73,72	0,52457	7,465368	1068,14	1126,76	229,32	13,878					




 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
 Е. К. БЕЛДИМ

КОПИЯ

Неделя : первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
День : 3	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мг.рет.экв.)	Е(мг.ток.экв.)	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
215/97	Омлет с зеленым горошком	150	12,79	8,52	4,08	184,57	0,008	3,72	0,2309	0,0045	71,65	164,4	18,35	1,81				
15	Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49	0,009	0,21	0,153	2,153	26,4	150	10,5	0,3				
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,0786	0,0042	1,92	2,4						
381	Кофейный напиток из концентрата	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		0,0155	0,0105	40	143,3	20	2				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44				
Итого за прием пищи			23,61	25,37	56,13	587,7	0,097	3,93	0,478	2,1858	386,77	494,9	62,05	4,55				
Обед																		
45	Салат из капусты б/к с морковью	80	1,064	4,86	6,81	75,2	0,016	19,54		2,31	34,4	22,65	12,8	0,41				
110	Суп картофельный спельменами	240	5,37	4,6	10,17	172,25	0,052	0,77	0,00408		22,77	54,288	16,08	0,55				
234	Биточки рыбные	80	7,87	4,78	8,76	102,88	0,07	0,35	0,00703	0,0309	155,59	327,64	20,9	0,6				
309	Макаронные изд.отварные	150	5,27	7,75	23,61	210,36	0,062			0,124	12,4	35,6	7,75	0,77				
333	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	1,01	1,365	20,39	0,0005	0,4	0,005	1,48	5,77	6,51	2,057	0,09				
345	Компот из ягода	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,012	23,4	23,4	17	60,3				
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24				
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22				
Итого за прием пищи			24,244	23,82	104,975	822,7	0,2805	80,46	0,01611	3,996	268,13	529,888	93,187	64,18				
Поддник																		
396	Блинчики со сливочным маслом	110	8,39	10,52	52,95	279,8	0,17	1,53	0,0319	1,277	161	201	49	1,77				
356	Кисель из апельсина	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53				
Итого за прием пищи			8,79	10,79	53,22	352,6	0,18	101,53	0,0319	1,277	168,73	203,13	51,67	2,3				
Итого за день			56,644	59,98	214,325	1763,000	0,5575	185,92	0,52601	7,4588	823,63	1227,918	206,91	71,03				
							75,00%											




 Е. К. БЕДИНА
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
 И НАУКИ
 ГОРОДА МОСКВЫ

КОПИЯ