

*Уголки*  
*Э*

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления  
образовательной администрации  
по Хабаровскому краю  
(Т.А. Зайцева)

20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления  
образования администрации  
Нанайского муниципального района  
(Н.К. Бельды)

20 г.



# ПЕРСПЕКТИВНОЕ

## 12-ДНЕВНОЕ

## МЕНЮ

Для детей от 7 до 11 лет  
(школьники)

Нанайский район

2020 год



КОПИЯ

НАЧАЛЬНИК  
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
Н. К. БЕЛЬДЫ



Неделя : первая		Масса		Пищевые вещества			Энергетическая		ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 2	Возрастная категория : 12 - 18 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.ретинол)	E(мг.токоферол)	Ca	P	Mg	Fe				
Вторник																			
Завтрак																			
222	Пудинг из творога	180	15,87	14,36	80,93	324,34		0,092	0,31	0,44	0,00356	198,9	287,64	33,66	1,38				
	Молоко стученное	20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,2	0,01265	0,00261	63,4	45,8	6,8	0,04				
386	Кисело мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01		0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21				
376	Чай с вареньем	200	0,51	0,04	9,47	71,21		0,02	59,4	0,029	0,0136	23,4	23,4	1,7	60,3				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,05				11,5	43,5	16,5	0,55				
Итого за прием пищи			30,23	18,908	137,4	678,298	25,00%	0,236	61,11	0,49165	0,04877	545,2	590,34	103,96	62,48				
Обед																			
45	Салат из капусты 6/к с морк. И перцем	100	1,33	6,08	8,52	94,12		0,02	24,43		0,635	43	28,32	1,6	0,52				
84	Борщ с фасолью	250	2,84	4,09	11,68	102,2		0,065	5,025		5,724	40,62	74,62	25,83	1,29				
265	Глив из мяса говядины	190	12,36	21,51	57,29	472,4		0,096	2,05	2,39		148,55	487,73	63,6	2,9				
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53				
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07		0,0228		13,8	63,6	15	1,86				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03		0,0163		6,9	26,1	9,9	0,33				
Итого за прием пищи			22,66	32,91	121,89	949,6	35,0%	0,291	131,51	0	8,7881	260,6	682,5	133	7,43				
Полдник																			
541	Ватрушка с творогом	105	10,8	21,38	13,62	365,4		2,06	0,44	0,002275	0,168	111,72	70,56	28,27	124,03				
361	Кисель молочный	200	0,07	0,02	15	41,6		0	0,03	0,18		11,1	2,8	1,4	0,28				
Итого за прием пищи			10,87	21,4	28,62	407	15,00%	2,06	0,47	0,182275	0,168	122,82	73,36	29,67	124,31				
Итого за день			60,94	73,22	287,91	2034,898	75,0%	2,587	193,09	0,673925	9,00487	928,62	1346,2	266,63	194,22				



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
И СПОРТА  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

КОПИЯ