

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
Московской области
в городах Балашиха, Железнодорожный,
Реутов, Черноголовка, Электросталь

Е.П. Летенкова



«Утверждено»
Директор ООО «Транзтерминал»

М.В. Дежкова

« 5 » 12 2016 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет, 11 лет и старше



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: зимне-весна, осень

Возрастная категория: 7-11, 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена руб.	Стоимость набора продуктов питания
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	1 день															
	ЗАВТРАК															
2.42	Сарделька отварная	80	8,32	16,0	16,96	179,2	0,02	0	0	0	15	56	9	0,07		
43/3	Макарёны с маслом	150	5,25	3,75	34,05	187,5	0,09	0	0	0	18	21	9,9	0,75		
11.23	Чай с сахаром	200	0,4	0,02	15,6	66,6	0	4,4	0	0	18	10	7,5	0,8		
12,4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,7	24,6	117,6	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8		
	Вафли сливочные	30	0,9	7,5	16,2	136	0,17	4,4	0	0	55,5	127	34,6	2,52		
	ИТОГО		18,67	27,9	107,4	686,9	0,33	8,8	0	0	115,0	233,5	65,2	4,94		
8.6	Салат из св.капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,8	0,2	0,2	23	29	9	0,02		
1.32	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,2	0,03	12	0	0	35	205	38	1,2		
2.31	Куры тушеные	100	17,92	14,5	4,7	221,0	0,1	8	0,3	0,4	150	109	13,3	0,8		
6.18	Рис рассыпчатый	200	4,6	5,4	48,9	266,7	0,04	1	0	0	20	102	36	0,8		
11.23	Компот с/фруктов	200	0,6	0	26,8	169	0	0	0	0	12	6	4,5	0,8		
12.7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	17,5	60	18,8	0,2		
	ИТОГО		29,61	26,4	119,1	897,3	0,28	21,8	0,5	0,6	258	511	120	3,82		
			6	5	9											

