

Смирнова И. В.
Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Хабаровскому краю
(Карла Маркса, 109б, г.Хабаровск, 680009)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

Школьники

Неделя: Первая День: Понедельник

Возрастная категория: Школьники

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
15	Котлета мясная	70/30	10,68	11,72	5,74	176,75	27,53	0,93	0,06	-	0,13
	Говядина	81									
	Хлеб пшеничный	13									
	Сухари	7,5									
	Молоко или вода	16									
	Масло сливочное	5									
	Молочный соус	30									
4	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	351,74	51,12	5,96	0,28	-	0,26
	Крупа гречневая	92									
	Вода	136									
	Масло сливочное	8									
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>32,64</i>	<i>20,28</i>	<i>142,14</i>	<i>890,01</i>	<i>121,72</i>	<i>10,37</i>	<i>0,532</i>	<i>0</i>	<i>0,41</i>
Обед (12-30)											
16	Салат из белокочанной капусты	100	1,08	10,2	6,32	121,4	30,88	1,19	0,03	0,01	22,16
	Капуста белокочанная	64									
	Яблоки	57									
	Масло растительное	10									
	Лимонная кислота	0,1									
	Вода для разведения лимонной кислоты	5									
35	Суп с мак. изделиями	250	2,45	4,89	13,91	109,38	16,9	0,76	0,05	0,01	0,55

25,55 %

