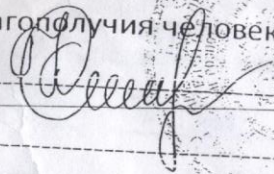
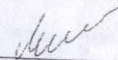


Руководителю Управления Федеральной службы по
Надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Тверской области



А. Ф. Выскубов

Директор ООО «Ратибор»



Р. Ю. Митряков

Примерное меню 3-х разового питания

Для обучающихся в общеобразовательных организаций г.Твери и Калининского района

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, -М.:Дели плюс, 2015. -544 с. в соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011/

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,5
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,1
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	100/100	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,5
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,2
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,4

