

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория (11-18 лет) на 2020-2021гг

УТВЕРЖДАЮ:



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»
Келовская С.А.
Ф.И.О.
2021г.

День: 1 – понедельник Неделя: первая

ЗАВТРАК

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	С _А	Р	М _д	Fe
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120	0,07	0,14	26,4	0,66	130,4	109,5	21,34	0,52
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:			11,36	12,33	54,07	382,98	0,13	0,23	85,84	0,8	285,3	229,5	37,19	1,91

День: 2 – вторник Неделя: первая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	С _А	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная манная	210	6,03	3,47	42,23	225	0,08	0,15	18,0	1,17	131,67	115,19	20,30	0,48
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	20,0	0,1	10,0	22,8	5,6	0,60
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:			9,62	7,58	94,94	486,98	0,14	0,189	46,4	1,3	157,37	161,99	32,3	1,98

День: 3 – среда Неделя: первая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	С _А	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеничная	210	8,56	3,81	54,17	286	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,02	20,0	0,1	10,0	22,8	5,6	0,60
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:			12,15	7,92	106,9	547,98	0,2	0,2	34,8	1,09	170,4	265,1	56,3	3,85

День: 4 – четверг Неделя: первая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	170	16,8	7,6	56,0	335,3	0,06	0,16	15,3	0,34	141,6	185,7	35,86	0,86
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,02	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:		19,23	15,11	85,89	531,3	0,094	0,18	45,3	0,37	161,1	211,0	41,46	1,49

День: 5 – пятница Неделя: первая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	Са	Р	М _д	Fe
401	Оладьи с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	435	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
382	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,59	152,2	124,6	21,34	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:		15,68	15,02	88,87	553,60	0,29	0,42	51,9	2,2	280,0	311,3	71,3	2,77

День: 6 – понедельник Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	8,56	3,81	54,17	286	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Кондитерское изделие	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:		17,4	10,53	130,06	688,14	0,25	0,22	14,8	1,01	173,3	285,6	69,73	3,65

День: 7- вторник Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	С _а	Р	Mg	Fe
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	15,58	15,38	29,38	296,6	0,08	0,36	63,3	0,55	241,2	268,9	31,44	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,6	0,04	0,156	20	1,3	125,78	90	14,0	0,134
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:		18,75	18,06	45,33	397,2	0,12	0,42	83,3	1,85	366,98	358,9	45,44	0,78

День: 8- среда Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	С _а	Р	Mg	Fe
212	Омлет натуральный	100	10,5	20,3	1,81	231,4	0,1	0,31	192,0	0,14	63,7	163,7	13,4	1,86
71	Овощи натуральные по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	0,01	-	1,47	5,1	7,8	4,2	0,15
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Кондитерское изделие	40	14,2	21,74	8,5	143	0,06	0,02	14,0	-	20	47,6	15,0	0,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:		27,35	42,39	40,37	508,14	0,20	0,37	206,3	1,64	106,8	248,0	43,9	3,41

День: 9- четверг Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	С _а	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочая рисовая	210	5,92	3,6	52,8	268	0,06	0,13	14,8	0,96	128,57	154,44	36,46	0,61
3	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,021	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:		9,47	11,33	92,57	509,98	0,114	0,17	54,8	0,99	152,67	200,94	47,06	1,86

День: 10 – пятница Неделя: вторая

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _А	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	20,0	0,1	10,0	22,8	5,6	0,60
382	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:		14,31	17,82	72,68	508,6	0,11	0,129	120,8	0,33	279,4	202,4	24,78	1,96
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		163,81	158,34	875,2	5430,36	1,79	2,59	811,64	12,6	2202,9	2474,9	466,47	26,1

Всего: Норма –5426,0-6782,5 ккал, факт – 5430,36 ккал.

Меню составил:

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство
Нижегородского Райпо»



Малашенко Н.Г.