

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Железнодорожная школа» Нижнегорского района

А.А. Железнодорожная

Ф.И.О.

« _____ » _____ 2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория (7-11 лет) на 2020-2021гг

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
ООО «Торгово-Ресторанное
Хозяйство Нижнегорского Райпо»
Салата В.И.
« _____ » _____ 2021г

День: 1 – понедельник Неделя: первая

ЗАВТРАК 1-4 классы

№ 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
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	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

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	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи соленые натуральные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	0,04	-	1,47	17,0	26,0	4,2	0,15
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,21	23,98	230,5	0,19	0,15	66,7	23,73	55,54	116,04	36,5	1,37
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
389	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:			20,48	24,42	92,27	661,72	0,31	0,35	96,8	25,88	128,36	282,34	79,79	5,97

3 – среда

Неделя первая

№ 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 _к	С	С _а	Р	М _д	Fe
173	Каша вязкая молочная пшениая	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 маслом и повидлом	60	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

№ 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
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	170	16,8	16,6	56,0	335,3	0,06	0,16	15,3	0,34	141,6	185,7	35,86	0,86
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
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:		22,67	24,92	85,83	552,3	0,11	0,23	74,3	0,48	291,9	284,5	46,71	1,63

День: 5 – пятница

Неделя первая

№ 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
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
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:		16,08	15,42	98,67	600,6	0,32	0,44	51,9	12,2	296,03	322,3	80,25	4,97

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	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
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:			14,87	10,19	118,12	627,14	0,19	0,21	18,0	1,22	160,32	182,49	45,7	1,78

День: 7- вторник **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	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
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:			19,14	18,46	55,13	444,2	0,15	0,31	83,3	11,9	382,98	369,9	54,44	2,98

День: 8- среда **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	С	С _а	Р	Mg	Fe
209	Омлет.натуральный	100	10,5	20,3	1,81	231,4	0,1	0,31	192,	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
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	113	0,06	0,02	14,0	-	20	47,6	15,0	0,79
к/к	Кисло-молочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,04	0,26	40,0	0,6	248,0	184,0	28,0	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:			33,08	47,37	33,77	520,14	0,24	0,63	246	2,21	343,7	429,2	70,5	3,33

День: 9- четверг 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	С	С _a	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 и сыром	60	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	11,3	92,57	509,98	0,11	0,17	54,8	0,99	152,67	200,94	47,06	1,86

День: 10 – пятница 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	С	С _a	Р	Mg	Fe
204	Макароньы 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 маслом и повидлом	60	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
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:			173,61	180,38	872,45	5355,64	2,5	3,31	831,5	94,79	2121,7	2980,1	735,06	44,48

Всего: Норма -4700,0 — 5870,5 ккал, факт – 5355,64 ккал.

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства
Нижнегрского райпо



Малашенко Н.Г.