

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ

Ф.И.О. « 11 » 2021г.

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Общество с ограниченной ответственностью  
«Торгово-Ресторанное  
Хозяйство Нижнегоского Района»  
Салата В.И.  
« 11 » 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>МКГ</sub>	С	С <sub>А</sub>	Р	М <sub>д</sub>	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:</b>			<b>11,36</b>	<b>12,33</b>	<b>54,07</b>	<b>382,98</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>85,84</b>	<b>0,8</b>	<b>285,3</b>	<b>229,5</b>	<b>37,19</b>	<b>1,91</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>МКГ</sub>	С	С <sub>А</sub>	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:</b>			<b>9,62</b>	<b>7,58</b>	<b>94,94</b>	<b>486,98</b>	<b>0,14</b>	<b>0,189</b>	<b>46,4</b>	<b>1,3</b>	<b>157,37</b>	<b>161,99</b>	<b>32,3</b>	<b>1,98</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>МКГ</sub>	С	С <sub>А</sub>	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:</b>			<b>12,15</b>	<b>7,92</b>	<b>106,9</b>	<b>547,98</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>34,8</b>	<b>1,09</b>	<b>170,4</b>	<b>265,1</b>	<b>56,3</b>	<b>3,85</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>мкг</sub>	С	С <sub>А</sub>	Р	Mg	Fe
73	Икра кабачковая пром.производства	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	0,01	-	1,40	27,3	16,74	5,43	0,22
202	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,4	0,08	0,03	-	-	14,9	50,0	11,5	1,14
279	Тефтели куриные	100	19,54	14,99	21,8	278,7	0,18	0,06	16,6	0,91	22,88	86,9	16,71	0,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:</b>		<b>30,35</b>	<b>18,36</b>	<b>98,21</b>	<b>657,38</b>	<b>0,30</b>	<b>0,13</b>	<b>16,6</b>	<b>2,34</b>	<b>83,08</b>	<b>182,54</b>	<b>44,94</b>	<b>2,85</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>мкг</sub>	С	С <sub>А</sub>	Р	М <sub>д</sub>	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяной 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
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,021	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8*	1,4	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:</b>		<b>12,11</b>	<b>11,54</b>	<b>93,94</b>	<b>527,98</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>54,8</b>	<b>0,99</b>	<b>168,8</b>	<b>264,8</b>	<b>54,93</b>	<b>3,6</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>мкг</sub>	С	С <sub>А</sub>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:</b>		<b>17,4</b>	<b>10,53</b>	<b>130,06</b>	<b>688,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>14,8</b>	<b>1,01</b>	<b>173,3</b>	<b>285,6</b>	<b>69,73</b>	<b>3,65</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>МКГ</sub>	С	С <sub>А</sub>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:</b>		<b>15,68</b>	<b>15,02</b>	<b>88,87</b>	<b>553,60</b>	<b>0,29</b>	<b>0,42</b>	<b>51,9</b>	<b>2,2</b>	<b>280,0</b>	<b>311,3</b>	<b>71,3</b>	<b>2,77</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>МКГ</sub>	С	С <sub>А</sub>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:</b>		<b>27,35</b>	<b>42,39</b>	<b>40,37</b>	<b>508,14</b>	<b>0,20</b>	<b>0,37</b>	<b>206,3</b>	<b>1,64</b>	<b>106,8</b>	<b>248,0</b>	<b>43,9</b>	<b>3,41</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>МКГ</sub>	С	С <sub>А</sub>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:</b>		<b>9,47</b>	<b>11,33</b>	<b>92,57</b>	<b>509,98</b>	<b>0,114</b>	<b>0,17</b>	<b>54,8</b>	<b>0,99</b>	<b>152,67</b>	<b>200,94</b>	<b>47,06</b>	<b>1,86</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>A</sub>	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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:</b>		<b>18,32</b>	<b>21,34</b>	<b>75,26</b>	<b>567,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>145,2</b>	<b>1,89</b>	<b>420,5</b>	<b>324,2</b>	<b>44,72</b>	<b>2,16</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>163,81</b>	<b>158,34</b>	<b>875,2</b>	<b>5430,36</b>	<b>1,79</b>	<b>2,59</b>	<b>811,64</b>	<b>12,6</b>	<b>2202,9</b>	<b>2474,9</b>	<b>466,47</b>	<b>26,1</b>

Всего: Норма –4700,0-5870,5 ккал, факт – 5430,36 ккал.

Меню составил:

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство  
Нижегородского Райпо»



Малашенко Н.Г.