

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Ф.И.О.

« 11 »

2021

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория (7-18 лет) на 2020-2021гг



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

День: 1 – понедельник Неделя: первая

ОБЕД

№ 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	Са	Р	М _д	Fe
73	Икра кабачковая (пром пр-ва)	50	1,37	3,6	7,28	66,9	0,02	0,02	-	2,34	45,5	27,9	9,05	0,37
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	-	5,83	42,68	88,1	35,58	2,05
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
173	Каша вязкая гречневая	200	11,25	13,25	57,75	400,0	0,13	0,16	52,2	0,91	140,0	210,8	42,2	2,22
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	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:			41,21	37,65	142,74	1069,97	0,61	0,36	68,8	10,0	273,66	463,8	119,84	6,75

День: 2 – вторник Неделя: первая

ОБЕД

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3,01	4,94	46,4	0,008	0,008	-	3,33	17,73	20,3	10,35	0,66
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,1	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,3	1,13
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,3	0,11	0,13	19,5	6,03	46,34	175,	54,04	1,97
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 ржаной	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 №2:			24,83	16,84	102,74	670,92	0,288	0,268	19,5	21,66	118,77	324,2	114,6	7,51

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 _к	С	С _а	Р	М _д	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,8	0,05	0,05	-	10,68	49,7	54,6	26,13	1,23
174	Каша вязкая рисовая	200	5,71	10,3	40,9	280	0,06	0,05	16,44	0,9	124,4	157,44	34,7	0,6
227	Рыба припущенная	100	12,22	2,29	2,43	85,8	0,09	0,07	14,5	0,7	36,17	88,8	15,09	1,55
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
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 №3:		23,29	18,05	93,6	645,72	0,25	0,22	30,94	12,31	232,87	350,94	92,22	4,61

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	С	С _а	Р	Mg	Fe
113	Суп-лапша «Домашняя»	250	3,565	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	3,0	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
263	Рагу из свинины	200	13,35	34,35	19,66	432	0,46	0,15	-	6,99	24,56	199,0	50,1	2,47
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
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 №4:		23,57	43,34	71,6	770,72	0,6	0,39	23,0	8,79	192,89	374,8	89,68	4,20

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	С	С _а	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной	50	0,655	1,625	3,24	30,2	0,011	0,02	-	8,55	12,5	14,15	7,55	0,24
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,8	0,09	0,055	-	8,25	26,7	55,98	22,78	0,88
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
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
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,008	-	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:		25,45	17,57	133,31	781,82	0,28	0,25	30,1	18,38	110,10	250,83	78,06	4,86

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	С	С _a	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	-		5,83	88,1	35,58	2,05
173	Каша вязкая пшеничная	200	8,23	10,53	42,2	297,1	0,13	0,16	52,2	0,91	139,8	66,4	42,2	2,2
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
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
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
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 №6:		29,14	28,03	121,83	851,77	0,46	0,41	82,3	3,09	215,55	309,6	114,47	6,33

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 _a	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	-	8,38	29,15	56,7	24,18	0,93
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
234	Котлета рыбная	100	7,38	10,23	11,5	168,05	0,05	0,1	24,7	1,03	51,76	94,23	25,65	0,94
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	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 10:		18,02	28,05	92,03	706,72	0,43	0,38	91,4	33,14	195,09	328,27	109,23	6,99

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 _a	Р	Mg	Fe
83	Суп «Крестьянский»	250	1,48	4,92	6,09	76,3	0,04	0,03	-	9,88	35,9	33,6	14,18	0,58
148	Рагу из птицы	200	14,35	13,4	17,37	248	0,08	0,17	16,7	12,9	42,06	123,7	44,22	2,19
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
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,02	-	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:		20,0	18,9	79,84	573,22	0,19	0,27	16,7	23,51	121,94	228,04	90,76	4,42

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	С	С _a	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	-	10,38	34,85	49,28	20,75	0,78
173	Каша вязкая гречневая	200	11,25	13,25	57,75	400,0	0,13	0,16	52,2	0,91	140,0	210,8	42,2	2,22
276	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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:		35,94	33,77	128,07	950,0	0,43	0,32	68,8	12,23	219,96	397,08	95,96	5,11

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 _a	Р	Mg	Fe
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0	0,08	0,06	-	9,2	42,0	65,8	29,8	1,4
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 мясные	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
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	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:		33,61	21,42	122,37	805,02	0,41	0,22	16,6	10,11	105,28	264,0	80,91	7,17
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		314,3	314,27	1336,1	9069,60	3,97	3,67	711,3	199,4	2046,5	3548,1	1102,6	83,39

Всего: Норма -8139,0 — 9496,0 ккал, факт – 9069,60 ккал.

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства
Нижнегурского райпо



Малашенко Н.Г.