

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» Нижнегорского района СОШ

Ф.И.О.

В.А. Салата

ИНН 9105064425

2021г



День: 1 - понедельник 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 _{мкг} | С | Са | Р | Мд | 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

| № 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 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| 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 | 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

| № 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 |
| 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

| № реп | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценност (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------|----------------|----------------|-------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | А | С | С _а | 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

| № 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 |
| 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 | Ca | 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 |
| 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 |
| 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: | | | 32,24 | 21,41 | 112,88 | 758,47 | 0,38 | 0,19 | 16,6 | 11,32 | 95,23 | 236,28 | 65,26 | 4,03 |

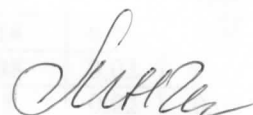
День: 10 – пятница

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 | Ca | 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 |
| 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 |
| 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: | | | 37,31 | 33,78 | 137,56 | 996,62 | 0,46 | 0,35 | 68,8 | 10,02 | 230,38 | 424,8 | 111,61 | 8,25 |
| 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.