

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Средняя школа №7»

Ф.И.О.

2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория (7-11 лет) на 2021-2022гг

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Торгово-Ресторанное
Хозяйство Нижегородского 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	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	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	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:			11,35	12,33	49,06	362,98	0,13	0,23	85,84	0,8	284,2	229,22	37,09	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
173	Каша молочная пшеничная	210	8,56	3,81	54,17	286	0,14	0,04	-	0,96	144,67	26,0	44,33	2,35
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,44	7,495	27,90	189	0,045	0,05	-	0,1	11,2	39,69	5,6	0,61
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	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:			12,18	11,54	101,94	560,98	0,205	0,11	-	1,09	170,47	89,41	56,23	3,86

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	Са	Р	М _д	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
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,2	0,05	0,016	-	-	11,19	39,69	8,61	0,85
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206	0,08	0,08	18,42	-	15,2	79,0	23,1	1,19
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
389	Сок натуральный	180	1,0	-	18,18	76	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,0	7,2	2,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:		22,32	13,65	86,75	557,92	0,21	0,206	18,42	5,07	67,79	205,99	58,01	5,66

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	Са	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	50	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	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:		22,66	24,92	80,82	532,30	0,10	0,23	74,3	0,48	290,80	284,22	46,61	1,63

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	Са	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	180	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,59	152,2	124,6	21,34	0,48
389	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	-	10	16	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:		16,08	15,42	98,67	600,60	0,32	0,45	51,90	12,2	296,03	325,3	80,25	4,97

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	Ca	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	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	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	125,05	668,14	0,25	0,22	14,8	1,01	172,22	285,32	69,63	3,65

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	Ca	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	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,156	20	1,17	113,2	90	12,6	0,12
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	-	10	16	14,0	9,0	2,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:			18,83	18,19	53,54	434,60	0,15	0,55	83,3	11,7	370,40	372,9	53,04	2,97

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	Ca	Р	Mg	Fe
209	Омлет натуральный	100	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,4	251	0,2	79,72	174,6	12,48	2,04
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
к/к	Кисло-молочный продукт	180	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:			19,16	24,53	34,0	339,74	0,16	0,70	291	2,27	339,72	392,5	54,58	2,72

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	Ca	P	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	50	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	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	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:			12,9	12,1	87,50	510,98	0,12	0,22	73,8	1,10	282,37	265,04	54,21	2,0

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	Ca	P	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 маслом и повидлом	55	2,44	7,495	27,90	189	0,045	0,05	-	0,1	11,2	39,69	5,6	0,61
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:			14,34	21,45	67,74	589,34	0,12	0,16	100,8	0,33	279,4	219,01	24,68	1,97
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			181,42	186,40	785,07	5360,58	1,825	3,1	808,16	36,05	2573,4	2716,5	549,33	32,13

Всего: Норма -4700,0 — 5870,5 ккал, факт – 5360,58 ккал.

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства
Нижегского райпо



Малашенко Н.Г.