

Копия верна: Директор

Салата В.У

Начальник Территориального отдела
по Советскому, Нижнегорскому
и Белогорскому районам
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым
и г. Севастополь

Г.М. Вознюк



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПОСЯЩЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
возрастная категория (7-11 лет) на 2020-2021гг



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО Торгово-Сервисное общество с ограниченной ответственностью «Торгово-Сервисное общество Нижнегорского района»
Салата В.И.
2020г

День: 1 – понедельник Неделя: первая ОБЕД

№ 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
73	Икра кабачковая (пром пр-ва)	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,04	0,04	-	4,7	90,9	55,8	18,1	0,74
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
243	Сосиски отварные	55	5,47	8,3	0,12	131,0	0,09	0,08	20,0	-	16,1	81,0	10,0	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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
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:			30,87	34,85	142,82	1059,31	0,57	0,43	72,2	11,5	282,33	511,9	132,08	7,45

День: 2 – вторник Неделя: первая ОБЕД

№ 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
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,016	9,87	92,8	0,017	0,04	-	6,65	35,46	40,6	20,7	1,32
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
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,3	0,11	0,13	19,5	6,03	46,34	175,3	54,04	1,97
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
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	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:			27,02	22,23	115,56	772,96	0,277	0,32	19,5	23,36	163,9	357,9	133,67	8,6

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
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
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 ржаной	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 №3:		22,065	28,89	114,73	803,92	0,39	0,373	96,8	42,11	150,74	316,87	103,06	5,09

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
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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,18	100	-	22,0	76,8	4,8	1,0
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,824	2,06	3,65	36,45	0,023	0,018	-	3,43	14,17	20,8	9,2	0,65
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
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:		13,03	12,99	54,92	397,57	0,15	0,283	103,0	3,96	89,82	186,2	40,98	3,53

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
103	Суп картофельный с макарон.изд	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,1	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,3	8,3
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
234	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
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
ПР	Кондитерское изделие	75	24,24	26,4	113,3	360	0,07	0,10	89	-	27,5	63,8	17,0	1,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:		51,52	45,03	214,45	1060,82	0,41	0,486	139,9	11,2	354,55	514,94	122,99	12,73

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 _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
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	1,0	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:			29,86	27,98	126,46	872,97	0,47	0,39	82,3	1,59	201,45	294,8	116,87	8,7

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
71	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	0,04	-	1,47	17,0	26,0	4,2	0,15
98	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
289	Рагу овощное	200	2,52	14,52	14,98	210,0	0,08	0,08	40	10,42	38,4	74,6	32,2	1,06
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 смеси 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 №7:			8,36	20,08	78,02	538,82	0,198	0,22	40	22,5	135,28	204,94	82,94	3,44

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
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

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 _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
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
243	Сосиски отварные	55	5,47	8,3	0,12	131,0	0,09	0,08	20,0	-	16,1	81,0	10,0	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	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,008	-	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:		23,94	28,1	121,74	883,72	0,33	0,333	75	2,31	212,83	382,0	82,92	5,65

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 _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	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
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:		22,86	20,11	82,96	624,47	0,44	0,35	81,2	32,81	146,36	322,84	98,67	7,6
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		314,3	314,27	1336,1	9069,6	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.

Согласовано:

Директор _____ СОШ
« _____ » _____ 2020г

Ф.И.О.