

СОГЛАСОВАНО:

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 Нижнегорского района»

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА  
(возрастная категория (11-18 лет) на 2021-2022гг)Директор  
ООО «Органико-Ресурсное  
Хозяйство Нижнегорского Района  
«Органико-Ресурсное Хозяйство»  
Салата В.И.  
«08» ХАИСТО 2021гФ.И.О. \_\_\_\_\_  
«08» ХАИСТО 2021г.

День: 1 – понедельник Неделя: первая

## ЗАВТРАК

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А <sub>МКГ</sub>	С	Са	М <sub>д</sub>	Fe	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,019	20,0	-	8,4	22,8	4,2	0,35
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:</b>		<b>7,91</b>	<b>11,52</b>	<b>49,12</b>	<b>341,98</b>	<b>0,124</b>	<b>0,179</b>	<b>46,4</b>	<b>0,69</b>	<b>153,4</b>	<b>156,02</b>	<b>31,84</b>	<b>1,77</b>

День: 2 – вторник Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А <sub>МКГ</sub>	С	Са	Мg	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
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,019	20,0	-	8,4	22,8	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
ПР	Хлеб 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 №2:</b>		<b>12,1</b>	<b>11,54</b>	<b>88,93</b>	<b>507,98</b>	<b>0,194</b>	<b>0,199</b>	<b>34,8</b>	<b>0,99</b>	<b>167,67</b>	<b>264,82</b>	<b>54,83</b>	<b>3,6</b>

День: 3 – среда Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А <sub>МКГ</sub>	С	Са	Mg	Fe	
181	Каша жидкая молочная манная	210	6,03	3,47	42,23	225	0,14	0,16	14,8	1,17	131,67	218,3	20,3	0,48
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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:</b>		<b>9,61</b>	<b>7,58</b>	<b>89,93</b>	<b>466,98</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>34,8</b>	<b>1,3</b>	<b>156,2</b>	<b>264,82</b>	<b>32,2</b>	<b>1,98</b>

**День: 4 – четверг Неделя: первая**

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>МКТ</sub>	С	С <sub>A</sub>	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	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
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,02	20,0	-	8,4	22,8	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:</b>		<b>19,22</b>	<b>24,11</b>	<b>80,88</b>	<b>511,30</b>	<b>0,094</b>	<b>0,18</b>	<b>35,3</b>	<b>0,37</b>	<b>160,0</b>	<b>211,0</b>	<b>41,36</b>	<b>1,49</b>

**День: 5 – пятница Неделя: первая**

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>МКТ</sub>	С	С <sub>A</sub>	Р	M <sub>д</sub>	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
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:</b>		<b>14,3</b>	<b>17,82</b>	<b>67,67</b>	<b>488,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,129</b>	<b>120,8</b>	<b>0,33</b>	<b>2278,3</b>	<b>202,12</b>	<b>24,68</b>	<b>1,96</b>

**День: 6 – понедельник Неделя: вторая**

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>МКТ</sub>	С	С <sub>A</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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:</b>		<b>10,99</b>	<b>4,13</b>	<b>78,56</b>	<b>396,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>14,8</b>	<b>0,99</b>	<b>161,57</b>	<b>246,92</b>	<b>55,53</b>	<b>2,96</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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:</b>		<b>15,68</b>	<b>15,02</b>	<b>88,88</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
173	Каша вязкая пшеничная	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,0
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
3	Бутерброд с сыром	45	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:</b>		<b>16,2</b>	<b>20,28</b>	<b>77,37</b>	<b>560,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>111,2</b>	<b>2,43</b>	<b>280,3</b>	<b>296,32</b>	<b>52,93</b>	<b>2,92</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
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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:</b>		<b>9,5</b>	<b>7,71</b>	<b>100,5</b>	<b>509,98</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>34,8</b>	<b>1,09</b>	<b>153,17</b>	<b>200,96</b>	<b>48,36</b>	<b>2,11</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	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронны 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
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	116	0,034	0,02	20,0	-	8,4	22,8	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:</b>		<b>14,26</b>	<b>21,44</b>	<b>54,73</b>	<b>463,6</b>	<b>0,104</b>	<b>0,14</b>	<b>120,8</b>	<b>0,23</b>	<b>276,7</b>	<b>202,12</b>	<b>23,28</b>	<b>1,71</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>163,81</b>	<b>158,34</b>	<b>875,2</b>	<b>5433,36</b>	<b>0,204</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 – 5426,0-6782,5 ккал, факт – 5430,36 ккал.**

Меню составил:



Товаровед ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство  
Нижнегорского Райпо»

Малашенко Н.Г.