

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА

(возрастная категория (7-11 лет) на 2021-2022гг)

Ф.И.О.

» 11

2021г.

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»  
 Нижнегорского Района  
 Республики Крым  
 «10» 11 2021г.

М.П. «10» 11 2021г.

## ЗАВТРАК 1-4 классы

## 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	A <sub>МКГ</sub>	С	Ca	P	M <sub>д</sub>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:</b>		<b>11,35</b>	<b>12,33</b>	<b>49,06</b>	<b>362,98</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>85,84</b>	<b>0,8</b>	<b>284,2</b>	<b>229,22</b>	<b>37,09</b>	<b>1,91</b>

## ЗАВТРАК

## 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	A <sub>МКГ</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая 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	0,02	20,0	0,1	11,2	22,8	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:</b>		<b>12,18</b>	<b>11,55</b>	<b>101,94</b>	<b>560,98</b>	<b>0,205</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>1,09</b>	<b>170,47</b>	<b>72,52</b>	<b>56,23</b>	<b>3,86</b>

День: 3 – среда Неделя первая

№ 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>к</sub>	С	С <sub>а</sub>	Р	М <sub>д</sub>	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 маслом и повидлом	55	2,44	7,495	27,90	189	0,045	0,02	20,0	0,1	11,2	22,8	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:</b>		<b>9,65</b>	<b>11,21</b>	<b>90</b>	<b>499,98</b>	<b>0,205</b>	<b>0,2</b>	<b>34,8</b>	<b>1,3</b>	<b>157,47</b>	<b>264,82</b>	<b>32,2</b>	<b>1,99</b>

День: 4 – четверг Неделя первая

№ 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	С <sub>а</sub>	Р	Мg	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
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:</b>		<b>22,66</b>	<b>24,92</b>	<b>80,82</b>	<b>532,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>74,3</b>	<b>0,48</b>	<b>290,80</b>	<b>284,22</b>	<b>46,61</b>	<b>1,63</b>

День: 5 – пятница Неделя первая

№ 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	С <sub>а</sub>	Р	Мg	Fe
204	Макаронь отварные с сыром	150	10,14	11,94	25,59	250,8	0,06	0,06	100,8	0,17	221,4	176,8	15,24	0,93
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,44	7,495	27,9	189	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
338	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	-	10	16	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:</b>		<b>13,04</b>	<b>19,86</b>	<b>73,28</b>	<b>526,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>120,8</b>	<b>10,3</b>	<b>257,4</b>	<b>216,12</b>	<b>31,14</b>	<b>4,01</b>

**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		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	C <sub>a</sub>	P	Mg	F <sub>e</sub>
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:</b>			<b>17,39</b>	<b>10,53</b>	<b>125,05</b>	<b>668,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>14,8</b>	<b>1,01</b>	<b>172,22</b>	<b>285,32</b>	<b>69,63</b>	<b>3,65</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		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	C <sub>a</sub>	P	Mg	F <sub>e</sub>
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
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	-	10	16	14,0	9,0	2,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:</b>			<b>16,08</b>	<b>15,42</b>	<b>98,68</b>	<b>600,60</b>	<b>0,32</b>	<b>0,45</b>	<b>51,9</b>	<b>12,2</b>	<b>296,03</b>	<b>325,3</b>	<b>80,25</b>	<b>4,97</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		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	C <sub>a</sub>	P	Mg	F <sub>e</sub>
173	Каша вязкая пшеничная	150	8,44	9,84	43,32	300,0	0,12	0,1	52,2	0,68	105,0	190,0	31,65	1,7
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206	0,08	0,08	18,42	-	15,2	79,0	23,1	1,19
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
386	Кисло-молочный продукт	180	5,8	5,0	8,4	102	-	-	-	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 №8:</b>			<b>28,78</b>	<b>27,57</b>	<b>78,49</b>	<b>681,74</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>70,6</b>	<b>2,18</b>	<b>142,2</b>	<b>305,42</b>	<b>70,15</b>	<b>3,65</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	С	С <sub>a</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
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 №9:</b>		<b>9,46</b>	<b>11,33</b>	<b>87,56</b>	<b>489,98</b>	<b>0,114</b>	<b>0,17</b>	<b>34,8</b>	<b>0,99</b>	<b>151,57</b>	<b>200,96</b>	<b>46,96</b>	<b>1,86</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	С <sub>a</sub>	Р	Mg	Fe
204	Макаронны отварные с сыром	150	10,14	11,94	25,59	250,8	0,06	0,06	100,8	0,17	221,4	176,8	15,24	0,93
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,44	7,495	27,90	189	0,045	0,02	20,0	0,1	11,2	22,8	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:</b>		<b>12,64</b>	<b>19,46</b>	<b>63,48</b>	<b>479,8</b>	<b>0,105</b>	<b>0,08</b>	<b>120,8</b>	<b>0,3</b>	<b>242,6</b>	<b>202,12</b>	<b>22,14</b>	<b>1,82</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>181,42</b>	<b>186,40</b>	<b>785,07</b>	<b>5360,58</b>	<b>1,825</b>	<b>3,1</b>	<b>808,16</b>	<b>36,05</b>	<b>2573,4</b>	<b>2716,5</b>	<b>549,33</b>	<b>32,13</b>

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

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства  
Нижнегурского райпо



Малашенко Н.Г.