

Копия Верка: Директор *Салата В.Ц*

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА  
 (возрастная категория 11-18 лет) на 2020-2021 год.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НИЖНЕГОРСКОЕ РАЙПО»  
 ИНН 9105004425  
 ОГРН 1149102106230

РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
 НИЖНЕГОРСКОЕ РАЙОННОЕ ТОВАРИЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НИЖНЕГОРСКОЕ РАЙПО»  
 Директор *Салата В.И.*  
 2020г

ТВЕРЖДАЮ:

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

по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Возник

День: 1 – понедельник Неделя: первая

ЗАВТРАК

№ рец	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 <sub>мкг</sub>	C	C <sub>A</sub>	P	M <sub>д</sub>	Fe
3	Бутерброд с 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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	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>11,36</b>	<b>12,33</b>	<b>54,07</b>	<b>382,98</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>85,84</b>	<b>0,8</b>	<b>285,3</b>	<b>229,5</b>	<b>37,19</b>	<b>1,91</b>

День: 2 – вторник Неделя: первая

№ рец	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 <sub>мкг</sub>	C	C <sub>A</sub>	P	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная манная	210	6,03	3,47	42,23	225	0,08	0,15	18,0	1,17	131,67	115,19	20,30	0,48
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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	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 №7:</b>			<b>9,62</b>	<b>7,58</b>	<b>94,94</b>	<b>486,98</b>	<b>0,14</b>	<b>0,189</b>	<b>46,4</b>	<b>1,3</b>	<b>157,37</b>	<b>161,99</b>	<b>32,3</b>	<b>1,98</b>

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		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A <sub>мкг</sub>	C	C <sub>A</sub>	P	Mg	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
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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	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>12,15</b>	<b>7,92</b>	<b>106,9</b>	<b>548,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>34,8</b>	<b>1,09</b>	<b>170,4</b>	<b>265,1</b>	<b>56,3</b>	<b>3,85</b>