

Копия верна: Директор

Салата В.Ч

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

Г.М. Вознюк



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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торгово-Ресторанное предприятие «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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>мкг</sub>	С	С <sub>а</sub>	Р	М <sub>д</sub>	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:</b>			<b>30,87</b>	<b>34,85</b>	<b>142,82</b>	<b>1059,31</b>	<b>0,57</b>	<b>0,43</b>	<b>72,2</b>	<b>11,5</b>	<b>282,33</b>	<b>511,9</b>	<b>132,08</b>	<b>7,45</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>мкг</sub>	С	С <sub>а</sub>	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:</b>			<b>27,02</b>	<b>22,23</b>	<b>115,56</b>	<b>772,96</b>	<b>0,277</b>	<b>0,32</b>	<b>19,5</b>	<b>23,36</b>	<b>163,9</b>	<b>357,9</b>	<b>133,67</b>	<b>8,6</b>