



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ «Средняя СОШ №1»  
 Ф.И.О. 102007206

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА  
 (возрастная категория (7-11 лет) на 2022гг

Директор



ООО «Иноворест»  
 Хозяйство (некоммерческое)  
 «01» 03 2022  
 НАЖНЕГОРСКИЙ РАЙОН  
 ИНН 9105004425

**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	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A <sub>мкг</sub>	C	Ca	P	M <sub>л</sub>	Fe
			Б	Ж	У										
174	Каша вязкая молочная 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 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 №1:</b>		<b>9,54</b>	<b>11,335</b>	<b>100,57</b>	<b>542,98</b>	<b>0,125</b>	<b>0,17</b>	<b>34,8</b>	<b>1,09</b>	<b>154,37</b>	<b>200,96</b>	<b>48,36</b>	<b>2,12</b>	

**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	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A <sub>мкг</sub>	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
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	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 №2:</b>		<b>16,08</b>	<b>15,42</b>	<b>98,67</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: 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		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	Р	Мg	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
424	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		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	Р	Мg	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
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,156	20	1,17	113,2	90	12,6	0,12
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>14,85</b>	<b>14,29</b>	<b>96,45</b>	<b>573,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,416</b>	<b>47,5</b>	<b>11,8</b>	<b>257,03</b>	<b>290,7</b>	<b>71,51</b>	<b>4,61</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	С	С <sub>a</sub>	Р	Мg	F <sub>e</sub>
71	Овощи натуральные по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	0,01	-	1,47	5,1	7,8	4,2	0,15
173	Каша вязкая пшеничная	150	8,44	9,94	43,32	300,0	0,1	0,1	43,5	0,68	105,0	158,3	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
389	Сок фруктовый натуральный	180	1,0	-	18,18	76	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,0	7,2	2,52
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:</b>		<b>23,98</b>	<b>22,7</b>	<b>88,27</b>	<b>655,74</b>	<b>0,242</b>	<b>0,24</b>	<b>62,9</b>	<b>5,75</b>	<b>144,8</b>	<b>285,2</b>	<b>76,05</b>	<b>5,89</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	Р	Мg	F <sub>e</sub>
181	Каша жидкая молочная манная	210	6,03	3,47	42,23	225	0,08	0,08	14,8	1,17	131,67	218,3	20,3	0,48
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	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:</b>		<b>9,57</b>	<b>11,2</b>	<b>76,99</b>	<b>446,98</b>	<b>0,134</b>	<b>0,119</b>	<b>34,8</b>	<b>1,2</b>	<b>154,67</b>	<b>264,82</b>	<b>30,8</b>	<b>1,73</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</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	27,90	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>159,19</b>	<b>167,4</b>	<b>894,8</b>	<b>5628,66</b>	<b>2,41</b>	<b>2,82</b>	<b>585,0</b>	<b>122,0</b>	<b>2210,0</b>	<b>3310,0</b>	<b>494,0</b>	<b>30,73</b>

**Всего: Норма -4700,0 — 5875,0 ккал, факт – 5727,82 ккал.**

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства  
Нижегородского райпо



Малашенко Н.Г.