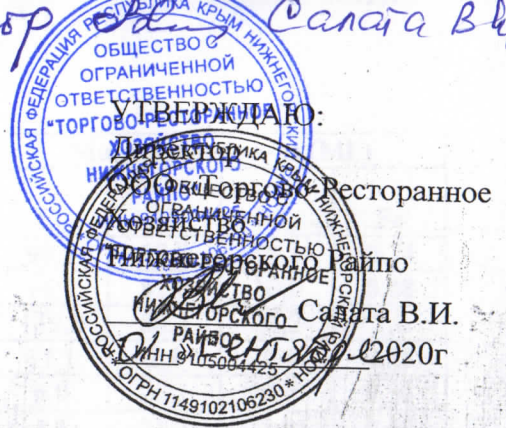


Копия верна: Директор Салата В.И.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория (7-11 лет) на 2020-2021г
обслуживаемых ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство
Нижегородского Райпо»
1-4 классы**



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



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		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	Са	Р	М _д	Fe
70/71	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	0,01	-	2,45	8,5	15	7,0	0,25
174	Каша вязкая рисовая	200	5,71	10,3	40,9	280	0,06	0,05	16,44	0,9	124,4	157,44	34,7	0,6
234	Рыба припущенная	100	12,22	2,29	2,43	85,8	0,09	0,07	14,5	0,7	36,17	88,8	15,09	1,55
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,6	0,04	0,156	20	1,3	125,78	90	14,0	0,134
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:		24,91	15,84	84,6	588,52	0,26	0,336	50,94	5,35	306,35	398,54	85,69	3,484

День: 2 – вторник Неделя: первая

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной	50	0,655	1,625	3,24	30,2	0,011	0,02	-	8,55	12,5	14,15	7,55	0,24
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,21	23,98	230,5	0,19	0,15	66,7	23,73	55,54	116,04	36,5	1,37
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	162	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,008	-	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:		20,08	26,18	102,62	653,42	0,30	0,318	96,8	33,86	124,04	260,89	80,28	4,21

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		В ₁	В ₂	А _к	С	С _а	Р	М _д	Fe
73	Икра кабачковая (пром пр-ва)	50	2,73	7,19	14,55	66,9	0,04	0,04	-	4,7	90,9	55,8	18,1	0,74
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 пшеничная	200	8,23	10,53	42,2	297,1	0,13	0,16	52,2	0,91	139,8	66,4	42,2	2,2
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:			19,99	26,56	96,24	671,12	0,31	0,33	72,2	5,64	269,4	253,3	86,6	5,05

День: 4 – четверг

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe
208	Лепешки с творогом со сгущенным молоком	170	14,77	15,09	41,86	358,7	0,07	0,17	70,4	0,3	120,4	158,17	19,91	0,95
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	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	172,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:			23,61	21,81	117,75	660,84	0,18	0,23	70,4	0,35	149,05	225,47	45,3	2,25

День: 5 – пятница

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,21	23,98	230,5	0,19	0,15	66,7	23,73	55,54	116,04	36,5	1,37
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	162	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
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	Хлеб ржано-пшеничный	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 10:			20,27	24,39	91,7	593,42	0,3	0,31	96,8	24,41	111,36	256,34	75,59	5,82

День: 6 – понедельник Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая гречневая	200	11,25	13,25	57,75	267	0,13	0,16	52,2	0,91	140,0	210,8	42,2	2,22
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
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	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	200/15	1,0	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:			21,21	22,07	102,44	598,92	0,29	0,31	72,2	0,91	181,6	353,1	75,1	6,85

День: 7- вторник Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe
401	Оладьи со сгущенным молоком	170	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	200	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	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:			16,08	15,42	98,67	600,6	0,32	0,44	51,9	12,22	296,03	322,3	80,25	4,97

День: 8- среда Неделя вторая

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe
212	Омлет с колбасными изделиями	100	10,5	20,3	1,81	231,4	0,1	0,31	192,	0,14	63,7	163,7	13,4	1,86
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
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	40	14,2	21,74	8,5	113	0,06	0,02	14,0	-	20	47,6	15,0	0,79
к/к	Кисло-молочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,04	0,26	40,0	0,6	248,0	184,0	28,0	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:			33,15	47,39	48,7	520,14	0,24	0,63	246	1,7	441,6	432,0	71,9	3,61

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 ₁	В ₂	А	С	С _а	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
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,021	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:			9,47	11,3	92,57	509,98	0,11	0,17	54,8	0,99	152,67	200,94	47,06	1,86

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 ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3,01	4,94	46,4	0,008	0,04	-	3,33	17,73	40,6	10,35	0,66
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10			22,14	14,0	85,24	552,62	0,19	0,24	19,5	9,36	89,57	277,2	87,29	6,38
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			210,91	224,96	920,53	5949,58	2,5	3,31	831,5	94,79	2121,7	2980,1	735,06	44,48

Всего: Норма -4700,0 — 5870,5 ккал, факт – 5949,88 ккал.

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства
Нижнегрского райпо



Малашенко Н.Г.

Согласовано:

Директор _____ СОШ
« _____ » _____ 2020г

Ф.И.О.