

СОГЛАСОВАНО:

Директор *Ирина Владимировна Сош*

Ф.И.О.

«09» 11.2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Горьково-Ресторанное
Хозяйство» Нижегородского Района
«09» 11.2022г.



День: 1 – понедельник Неделя: первая ЗАВТРАК 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	A _{МНГ}	C	C _a	P	M _д	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	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	180/5	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:		9,54	11,335	100,57	542,98	0,125	0,17	34,8	1,09	154,37	200,96	48,36	2,12

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 ₁	B ₂	A _{МНГ}	C	C _a	P	Mg	Fe
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:		16,08	15,42	98,67	600,60	0,32	0,45	51,9	12,2	296,03	325,3	80,25	4,97

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 ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Мg	F _е
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	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	180/5	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:		17,39	10,53	125,05	668,14	0,25	0,22	14,8	1,01	172,22	285,32	69,63	3,65

День: 7- вторник Неделя: вторая

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Мg	F _е
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:		14,85	14,29	96,45	573,0	0,3	0,416	47,5	11,8	257,03	290,7	71,51	4,61

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 ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Мg	Fe
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:		23,98	22,7	88,27	655,74	0,242	0,24	62,9	5,75	144,8	285,2	76,05	5,89

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 ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	F _e
181	Каша жидкая молочная манная	200	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	180/5	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:		9,57	11,2	76,99	446,98	0,134	0,119	34,8	1,2	154,67	264,82	30,8	1,73

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 ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	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	180/5	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:		12,64	19,46	63,48	479,8	0,105	0,08	120,8	0,3	242,6	202,12	22,14	1,82
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		159,19	167,4	894,8	5628,66	2,41	2,82	585,0	122,0	2210,0	3310,0	494,0	30,73

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

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства
Нижнегурского райпо



Малашенко Н.Г.