

СОГЛАСОВАНО
 Директор *Ирина Александровна Сош*
 Ф.И.О. *Ирина Александровна Сош*
 « 03 2022г. »

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
 (возрастная категория (7-18 лет) на 2022г

Директор
 ООО «Торгово-Ресторанное
 Хозяйство Нижегородского Района
 «ОЗ»
 « 03 2022г. »

День: 1 – понедельник **Неделя: первая**

| № рец. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|--------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | A _{МК} | С | Ca | P | M _д | Fe |
| 73 | Икра кабачковая (пром пр-ва) | 60 | 1,63 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | 0,002 | 0,002 | - | 2,80 | 54,54 | 27,9 | 10,86 | 0,44 |
| 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 |
| 202 | Макаронные изделия отварные с соусом | 180/50 | 9,5 | 3,65 | 43,41 | 232,7 | 0,13 | 0,05 | - | 5,2 | 26,26 | 45,0 | 10,34 | 2,17 |
| 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 | 0,30 | 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 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1: | | 20,17 | 13,77 | 103,04 | 617,35 | 0,412 | 0,172 | - | 13,68 | 144,98 | 210,82 | 72,98 | 5,89 |

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 | | В1 | В2 | A _{МК} | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 71 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,012 | 0,04 | - | 8,5 | 8,5 | 4,68 | 7,0 | 0,25 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,5 | 118,3 | 0,1 | 0,06 | - | 8,3 | 29,2 | 67,6 | 27,3 | 1,13 |
| 173 | Каша вязкая гречневая | 180 | 10,13 | 11,93 | 51,98 | 360,0 | 0,12 | 0,15 | 52,2 | 0,82 | 126,0 | 190,0 | 37,98 | 2,0 |
| 290 | Птица тушенная в соусе | 100 | 11,65 | 11,66 | 23,15 | 226,7 | 0,04 | 0,04 | 30,1 | 0,68 | 30,32 | 79 | 16,19 | 0,7 |
| 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 |
| 342 | Компот из яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 25,1 | 103,14 | 0,01 | 0,007 | - | 0,81 | 12,76 | 4,0 | 4,63 | 0,86 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2: | | 28,45 | 27,14 | 143,05 | 930,26 | 0,332 | 0,347 | 82,3 | 19,11 | 218,28 | 392,58 | 108,0 | 5,89 |

День: 3 – среда **Неделя первая**

| № реп. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|----------------|------------|-----------------------|--------------|----------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | А _к | С | С _а | Р | М _д | Fe |
| 101 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,98 | 2,71 | 12,11 | 85,8 | 0,09 | 0,055 | - | 8,25 | 26,7 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| 173 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 10,13 | 11,93 | 51,98 | 360,0 | 0,12 | 0,15 | 52,2 | 0,82 | 126,0 | 190,0 | 37,98 | 2,0 |
| 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 | 0,30 | 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 |
| 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 №3: | | 27,62 | 27,61 | 110,16 | 807,92 | 0,34 | 0,335 | 70,62 | 9,1 | 189,4 | 374,8 | 100,06 | 5,3 |

День: 4 – четверг **Неделя первая**

| № реп. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | А | С | С _а | Р | Мg | Fe |
| 113 | Суп-лапша «Домашняя» | 250 | 3,565 | 5,79 | 11,62 | 122,0 | 0,05 | 0,035 | 3,0 | 0,5 | 31,05 | 38,5 | 10,68 | 0,65 |
| 239 | Тефтели рыбные | 100 | 6,58 | 6,58 | 9,41 | 123 | 0,07 | 0,07 | 14,8 | 1,05 | 43,78 | 107,51 | 23,94 | 0,58 |
| 128 | Пюре картофельное | 180 | 3,72 | 11,0 | 21,58 | 207,5 | 0,17 | 0,15 | 60 | 21,4 | 50,0 | 104 | 32,85 | 1,23 |
| 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 |
| 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 №4: | | 17,415 | 23,91 | 76,97 | 608,62 | 0,34 | 0,305 | 77,8 | 22,98 | 146,33 | 299,83 | 83,67 | 3,69 |

День: 5 – пятница **Неделя первая**

| № реп. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | А | С | С _а | Р | Мg | Fe |
| 71 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,012 | 0,04 | - | 8,5 | 8,5 | 4,68 | 7,0 | 0,25 |
| 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 | 180 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | 0,08 | 0,08 | 17,5 | 4,52 | 34,76 | 157,50 | 40,53 | 1,48 |
| 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 |
| 389 | Сок натуральный | 180 | 1,0 | - | 18,18 | 76 | 0,02 | 0,02 | - | 3,6 | 12,6 | 14,0 | 7,2 | 2,52 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5: | | 19,35 | 13,34 | 81,2 | 530,92 | 0,212 | 0,24 | 17,5 | 27,3 | 117,06 | 278,08 | 95,76 | 6,43 |

День: 6 – понедельник Неделя: вторая

| № рецепт | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|-------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Икра кабачковая(пром.произ-ва) | 60 | 1,63 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | 0,024 | 0,024 | - | 2,81 | 54,54 | 27,9 | 10,86 | 0,44 |
| 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 |
| 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 |
| 173 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 10,13 | 11,93 | 51,98 | 360,0 | 0,12 | 0,15 | 52,2 | 0,82 | 126,0 | 190,0 | 37,98 | 2,0 |
| 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 |
| 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 №6: | | 32,76 | 34,48 | 123,32 | 950,65 | 0,504 | 0,374 | 70,62 | 9,49 | 259,92 | 434,8 | 123,72 | 6,91 |

День: 7- вторник Неделя: вторая

| № рецепт | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|-------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 2,5 | 2,63 | 16,75 | 101,3 | 0,09 | 0,06 | - | 8,25 | 26,7 | 56,7 | 24,18 | 0,88 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,8 | 0,80 | 38,31 | 187,5 | 0,07 | 0,03 | - | - | 13,43 | 45,0 | 10,34 | 1,02 |
| 290 | Птица тушеная в соусе | 100 | 11,65 | 11,66 | 23,15 | 226,7 | 0,04 | 0,04 | 30,1 | 0,68 | 30,32 | 79 | 16,19 | 0,7 |
| 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 |
| 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 7: | | 24,5 | 15,63 | 112,57 | 671,62 | 0,25 | 0,18 | 30,1 | 8,96 | 91,95 | 230,52 | 66,91 | 3,83 |

День: 8- среда Неделя вторая

| № рецепт | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|-------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,012 | 0,04 | - | 8,5 | 8,5 | 4,68 | 7,0 | 0,25 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,5 | 118,3 | 0,1 | 0,06 | - | 8,3 | 29,2 | 67,6 | 27,3 | 1,13 |
| 279 | Тефтели куриные | 100 | 19,54 | 14,99 | 21,8 | 278,7 | 0,18 | 0,06 | 16,6 | 0,91 | 22,88 | 86,9 | 16,71 | 0,88 |
| 174 | Каша вязкая рисовая | 180 | 5,13 | 9,27 | 36,8 | 252 | 0,054 | 0,045 | 14,8 | 0,81 | 112,0 | 141,7 | 31,23 | 0,54 |
| 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 |
| 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 №8: | | 31,26 | 27,69 | 111,41 | 811,12 | 0,396 | 0,255 | 31,4 | 18,55 | 194,08 | 350,7 | 98,44 | 4,03 |

День: 9 - четверг Неделя: вторая

| № рецепт | 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 _a | Р | Mg | Fe |
| 71 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,012 | 0,04 | - | 8,5 | 8,5 | 4,68 | 7,0 | 0,25 |
| 98 | Суп «Крестьянский» с пшеном | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 76,3 | 0,04 | 0,03 | - | 9,88 | 35,9 | 33,6 | 14,18 | 0,58 |
| 291 | Плов из птицы | 180 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | 0,08 | 0,08 | 17,5 | 4,52 | 34,76 | 157,50 | 40,53 | 1,48 |
| 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 |
| 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 №9: | | 18,09 | 13,36 | 68,2 | 467,42 | 0,182 | 0,2 | 17,5 | 10,73 | 100,66 | 245,6 | 77,91 | 3,54 |

День: 10 - пятница Неделя: вторая

| № рецепт | 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 _a | Р | Mg | Fe |
| 83 | Борщ с картофелем | 250 | 2,03 | 5,02 | 13,44 | 117,0 | 0,08 | 0,06 | - | 9,2 | 42,0 | 65,8 | 29,8 | 1,4 |
| 279 | Тефтели мясные | 100 | 19,54 | 14,99 | 21,8 | 278,7 | 0,18 | 0,06 | 16,6 | 0,91 | 22,88 | 86,9 | 16,71 | 0,88 |
| 173 | Каша вязкая гречневая | 180 | 10,13 | 11,93 | 51,98 | 360,0 | 0,12 | 0,15 | 52,2 | 0,82 | 126,0 | 190,0 | 37,98 | 2,0 |
| 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 |
| 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 №10: | | 36,19 | 32,46 | 129,77 | 947,82 | 0,45 | 0,34 | 68,8 | 14,53 | 214,98 | 404,0 | 106,59 | 7,75 |
| | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | | 276,0 | 277,0 | 1145,0 | 8160,9 | 4,25 | 4,85 | 481 | 215,0 | 3610,0 | 5415,0 | 957,19 | 54,25 |

Всего: Норма -8139,0 — 9496,0 ккал, факт — 8160,90 ккал.

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства
Нижегородского района

Малашенко Н.Г.