

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 <sub>МК</sub>	С	Ca	P	M <sub>д</sub>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:</b>		<b>20,17</b>	<b>13,77</b>	<b>103,04</b>	<b>617,35</b>	<b>0,412</b>	<b>0,172</b>	<b>-</b>	<b>13,68</b>	<b>144,98</b>	<b>210,82</b>	<b>72,98</b>	<b>5,89</b>

**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 <sub>МК</sub>	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 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
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:</b>		<b>28,45</b>	<b>27,14</b>	<b>143,05</b>	<b>930,26</b>	<b>0,332</b>	<b>0,347</b>	<b>82,3</b>	<b>19,11</b>	<b>218,28</b>	<b>392,58</b>	<b>108,0</b>	<b>5,89</b>



**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 <sub>к</sub>	С	С <sub>а</sub>	Р	М <sub>д</sub>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:</b>		<b>27,62</b>	<b>27,61</b>	<b>110,16</b>	<b>807,92</b>	<b>0,34</b>	<b>0,335</b>	<b>70,62</b>	<b>9,1</b>	<b>189,4</b>	<b>374,8</b>	<b>100,06</b>	<b>5,3</b>

**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 <sub>а</sub>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:</b>		<b>17,415</b>	<b>23,91</b>	<b>76,97</b>	<b>608,62</b>	<b>0,34</b>	<b>0,305</b>	<b>77,8</b>	<b>22,98</b>	<b>146,33</b>	<b>299,83</b>	<b>83,67</b>	<b>3,69</b>

**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 <sub>а</sub>	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:</b>		<b>19,35</b>	<b>13,34</b>	<b>81,2</b>	<b>530,92</b>	<b>0,212</b>	<b>0,24</b>	<b>17,5</b>	<b>27,3</b>	<b>117,06</b>	<b>278,08</b>	<b>95,76</b>	<b>6,43</b>



**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
			Б	Ж	У										
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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:</b>		<b>32,76</b>	<b>34,48</b>	<b>123,32</b>	<b>950,65</b>	<b>0,504</b>	<b>0,374</b>	<b>70,62</b>	<b>9,49</b>	<b>259,92</b>	<b>434,8</b>	<b>123,72</b>	<b>6,91</b>	

**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
			Б	Ж	У										
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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7:</b>		<b>24,5</b>	<b>15,63</b>	<b>112,57</b>	<b>671,62</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>30,1</b>	<b>8,96</b>	<b>91,95</b>	<b>230,52</b>	<b>66,91</b>	<b>3,83</b>	

**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
			Б	Ж	У										
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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:</b>		<b>31,26</b>	<b>27,69</b>	<b>111,41</b>	<b>811,12</b>	<b>0,396</b>	<b>0,255</b>	<b>31,4</b>	<b>18,55</b>	<b>194,08</b>	<b>350,7</b>	<b>98,44</b>	<b>4,03</b>	

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Мg	F <sub>е</sub>
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 пшты	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:</b>		<b>18,09</b>	<b>13,36</b>	<b>68,2</b>	<b>467,42</b>	<b>0,182</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>	<b>10,73</b>	<b>100,66</b>	<b>245,6</b>	<b>77,91</b>	<b>3,54</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Мg	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:</b>		<b>36,19</b>	<b>32,46</b>	<b>129,77</b>	<b>947,82</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>68,8</b>	<b>14,53</b>	<b>214,98</b>	<b>404,0</b>	<b>106,59</b>	<b>7,75</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>276,0</b>	<b>277,0</b>	<b>1145,0</b>	<b>8160,9</b>	<b>4,25</b>	<b>4,85</b>	<b>481</b>	<b>215,0</b>	<b>3610,0</b>	<b>5415,0</b>	<b>957,19</b>	<b>54,25</b>

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

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства  
Нижнегурского райпо

Малашенко Н.Г.