

СОГЛАСОВАНО:

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Нижнегорского СОШ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА  
(возрастная категория (7-18 лет) на 2020-2021гг

МБОУ «Нижнегорского СОШ»  
г. Нижнегорское  
2021г.

День: 1 – понедельник Неделя: первая

ОБЕД

№ 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>МНГ</sub>	С	Ca	P	M <sub>д</sub>	Fe
75	Икра кабачковая (пром пр-ва)	50	1,37	3,6	7,28	66,9	0,02	0,02	-	2,34	45,5	27,9	9,05	0,37
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
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
173	Каша вязкая гречневая	200	11,25	13,25	57,75	400,0	0,13	0,16	52,2	0,91	140,0	210,8	42,2	2,22
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	55	4,35	0,55	26,57	128,6	0,055	0,055	-	-	12,65	47,85	18,15	0,61
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>43,19</b>	<b>37,90</b>	<b>154,82</b>	<b>1128,43</b>	<b>0,64</b>	<b>0,385</b>	<b>68,8</b>	<b>10,0</b>	<b>279,41</b>	<b>485,6</b>	<b>128,09</b>	<b>7,03</b>

День: 2 – вторник Неделя: первая

ОБЕД

№ 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>МНГ</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
73	Икра кабачковая (пром пр-ва)	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	0,01	-	1,40	27,3	27,9	9,05	0,22
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
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,3	0,11	0,13	19,5	6,03	46,34	175,	54,04	1,97
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,6	0,055	0,055	-	-	12,65	47,85	18,15	0,61
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	-	4	14,0	14,0	8,0	2,8
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:</b>		<b>26,93</b>	<b>16,24</b>	<b>114,24</b>	<b>723,12</b>	<b>0,315</b>	<b>0,295</b>	<b>19,5</b>	<b>19,73</b>	<b>134,09</b>	<b>345,95</b>	<b>122,84</b>	<b>7,35</b>

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		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>к</sub>	С	С <sub>а</sub>	Р	М <sub>г</sub>	Fe
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
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
227	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	55	4,35	0,55	26,57	128,6	0,055	0,055	-	-	12,65	47,85	18,15	0,61
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	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28*
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:</b>		<b>25,27</b>	<b>18,3</b>	<b>105,68</b>	<b>704,18</b>	<b>0,275</b>	<b>0,245</b>	<b>30,94</b>	<b>12,31</b>	<b>238,62</b>	<b>372,69</b>	<b>100,47</b>	<b>4,89</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		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	М <sub>г</sub>	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
263	Рагу из свинины	200	13,35	34,35	19,66	432	0,46	0,15	-	6,99	24,56	199	50,1	2,47
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,6	0,055	0,055	-	-	12,65	47,85	18,15	0,61
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:</b>		<b>25,55</b>	<b>43,59</b>	<b>83,68</b>	<b>829,18</b>	<b>0,63</b>	<b>0,416</b>	<b>23,0</b>	<b>8,79</b>	<b>198,64</b>	<b>396,55</b>	<b>97,93</b>	<b>4,84</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		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	М <sub>г</sub>	Fe
71	Овощи соленные натуральные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	0,04	-	1,47	17,0	26,0	4,2	0,15
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,8	0,09	0,055	-	8,25	26,7	55,98	22,78	0,88
202	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,4	0,08	0,03	-	-	14,9	50,0	11,5	1,14
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,6	0,055	0,055	-	-	12,65	47,85	18,15	0,61
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:</b>		<b>27,02</b>	<b>16,22</b>	<b>142,72</b>	<b>813,68</b>	<b>0,31</b>	<b>0,298</b>	<b>30,1</b>	<b>11,3</b>	<b>120,35</b>	<b>284,43</b>	<b>82,96</b>	<b>5,05</b>

**День: 6 – понедельник Неделя: вторая**

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	-	-	-	5,83	88,1	35,58	2,05
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
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,09	30,1	0,68	-	30,32	79,0	16,19	0,7
73	Икра кабачковая (пром пр-ва)	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	0,01	-	1,40	-	27,3	27,9	9,05	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,6	0,055	0,055	-	-	-	12,65	47,85	18,15	0,61
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	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:</b>			<b>31,73</b>	<b>30,41</b>	<b>137,7</b>	<b>946,77</b>	<b>0,485</b>	<b>0,405</b>	<b>82,3</b>	<b>3,02</b>	<b>231,6</b>	<b>331,35</b>	<b>122,72</b>	<b>6,68</b>	

**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		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	-	8,38	-	29,15	56,7	24,18	0,93
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
234	Котлета рыбная	100	7,38	10,23	11,5	168,05	0,05	0,1	24,7	1,03	-	51,76	94,23	25,65	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,6	0,055	0,055	-	-	-	12,65	47,85	18,15	0,61
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 10:</b>			<b>20,0</b>	<b>28,3</b>	<b>104,11</b>	<b>765,18</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>91,4</b>	<b>33,14</b>	<b>167,7</b>	<b>350,02</b>	<b>117,48</b>	<b>7,27</b>	

**День: 8 – среда Неделя вторая**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
83	Суп «Крестьянский»	250	1,48	4,92	6,09	76,3	0,04	0,03	-	9,88	-	35,9	33,6	14,18	0,58
148	Рагу из птицы	200	14,35	13,4	17,37	248	0,08	0,17	16,7	12,9	-	42,06	123,7	44,22	2,19
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,6	0,055	0,055	-	-	-	12,65	47,85	18,15	0,61
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
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,02	-	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:</b>			<b>21,96</b>	<b>19,18</b>	<b>91,92</b>	<b>631,68</b>	<b>0,21</b>	<b>0,295</b>	<b>16,7</b>	<b>23,51</b>	<b>127,69</b>	<b>249,79</b>	<b>99,0</b>	<b>4,7</b>	

**кварт** **Неделя: вторая**

№ реп	Прием пищи; Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж		У	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	А	С	Ca	P	Mg	F <sub>e</sub>
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	0,07	0,05	-	10,38	34,85	49,28	20,75	0,78	
202	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	0,08	0,03	-	-	14,9	50,0	11,5	1,14	
276	Тфтели куриные	100	19,54	14,99	21,8	0,18	0,06	16,6	0,91	22,88	86,9	16,71	0,88	
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	0,055	0,055	-	-	12,65	47,85	18,15	0,61	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:</b>			<b>34,22</b>	<b>21,66</b>	<b>124,96</b>	<b>0,41</b>	<b>0,22</b>	<b>16,6</b>	<b>11,32</b>	<b>100,98</b>	<b>258,03</b>	<b>73,51*</b>	<b>4,31</b>	

**день: 10 – пятница** **Неделя: вторая**

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж		У	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	А	С	Ca	P	Mg	Fe
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	0,08	0,06	-	9,2	42,0	65,8	29,8	1,4	
173	Каша вязкая гречневая	200	11,25	13,25	57,75	0,13	0,16	52,2	0,91	140,0	210,8	42,2	2,22	
279	Тфтели мясные	100	19,54	14,99	21,8	0,18	0,06	16,6	0,91	22,88	86,9	16,71	0,88	
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	0,055	0,055	-	-	12,65	47,85	18,15	0,61	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62	
389	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	0,02	0,02	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:</b>			<b>39,29</b>	<b>34,03</b>	<b>149,64</b>	<b>0,49</b>	<b>0,38</b>	<b>68,8</b>	<b>10,02</b>	<b>236,13</b>	<b>446,55</b>	<b>119,86</b>	<b>8,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>			<b>314,3</b>	<b>314,27</b>	<b>1336,1</b>	<b>3,97</b>	<b>3,67</b>	<b>711</b>	<b>199,4</b>	<b>2046,5</b>	<b>3548,1</b>	<b>1102,6</b>	<b>83,39</b>	

**Всего: Норма -8139,0 — 9496,0 ккал, факт – 9069,60 ккал.**

Говаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства  
Нижнегурского райпо

Малашенко Н.Г.