

СОГЛАСОВАНО:

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор *МБОУ «Мелитинский СОШ №2»*ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория (11-18 лет) на 2021-2022ггДиректор
ООО «Торгово-Ресторанное
Хозяйство Нижнегорского Райпо»
Салата В.И.
«01» *сентябрь* 2021г

Ф.И.О.

«01» *сентябрь* 2021г

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	С _А	Р	М _д	Fe
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120	0,07	0,14	26,4	0,66	130,4	109,5	21,34	0,52
376	Чай с сахаром	180/10	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:			11,35	12,33	49,06	362,98	0,13	0,23	85,4	0,8	284,2	229,22	37,09	1,91

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		В ₁	В ₂	А _{мкг}	С	С _А	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеничная	210	8,56	3,81	54,17	286	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
2	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
376	Чай с сахаром	180/10	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 №2:			12,1	11,54	88,93	507,98	0,194	0,199	34,8	0,99	167,67	264,82	54,83	3,6

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 _{мкг}	С	С _А	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная манная	210	6,03	3,47	42,23	225	0,14	0,16	14,8	1,17	131,67	218,3	20,3	0,48
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,02	20,0	0,1	10,0	22,8	5,6	0,60
376	Чай с сахаром	180/10	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 №3:			9,61	7,58	89,93	466,98	0,2	0,2	34,8	1,3	156,2	264,82	32,2	1,98

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 _{мкг}	С	С _А	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	170	16,8	16,6	56,0	335,3	0,06	0,16	15,3	0,34	141,6	185,7	35,86	0,86
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,02	20,0	-	8,4	22,8	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:		19,22	24,11	80,88	511,30	0,094	0,18	35,3	0,37	160,0	211,0	41,36	1,49

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 _{мкг}	С	С _А	Р	М _д	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:		15,68	15,02	88,87	553,60	0,29	0,42	51,9	2,2	280,0	311,3	71,3	2,77

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 _{мкг}	С	С _А	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	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	180/10	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:		10,99	4,13	78,56	396,14	0,17	0,19	14,8	0,99	161,57	246,92	55,53	2,96

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 _{мкг}	С	С _а	Р	Mg	Fe
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	15,58	15,38	29,37	296,6	0,08	0,36	63,3	0,55	241,2	268,9	31,44	0,65
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:		18,43	17,79	43,73	387,6	0,12	0,42	83,3	1,72	354,40	358,9	44,04	0,77

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 _{мкг}	С	С _а	Р	Mg	Fe
212	Омлет натуральный	100	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,4	251	0,2	79,72	174,6	12,48	2,04
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
376	Чай с сахаром	180/10	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
ПР	Кондитерское изделие	40	14,2	21,74	8,5	143	0,06	0,02	14,0	-	20	47,6	15,0	0,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:		27,62	41,29	35,59	480,74	0,18	0,46	265,0	1,70	121,72	258,62	42,98	3,59

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 _{мкг}	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	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,02	20,0	-	8,4	22,8	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	180/10	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 №9:		9,46	11,33	87,56	489,98	0,114	0,17	34,8	0,99	151,57	200,94	47,06	1,86

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 _A	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	20,0	0,1	10,0	22,8	5,6	0,60
382	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:		14,30	17,82	67,67	488,60	0,11	0,129	120,8	0,33	278,30	202,12	24,68	1,96
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		163,81	158,34	875,2	5430,36	1,79	2,59	811,64	12,6	2202,9	2474,9	466,47	26,1

Всего: Норма – 5426,0-6782,5 ккал, факт – 5430,36 ккал.

Меню составил:

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство
Нижегородского Райпо»



Малашенко Н.Г.