

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Нижнегорского района СОШ № 7Светлана Владимировна Шт.

Ф.И.О.

« 01 » сентября 2021г.

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА  
(возрастная категория (7-11 лет) на 2021-2022гг

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Торгово-Ресторанное  
Хозяйство Нижнегорского Района»  
Салата В.И.  
« 01 » 09 2021г

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		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>мкг</sub>	С	Са	Р	М <sub>д</sub>	Fe
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:</b>			<b>11,35</b>	<b>12,33</b>	<b>49,06</b>	<b>362,98</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>85,84</b>	<b>0,8</b>	<b>284,2</b>	<b>229,22</b>	<b>37,09</b>	<b>1,91</b>

День: 2 – вторник 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>мкг</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная пшеничная	210	8,56	3,81	54,17	286	0,14	0,04	-	0,96	144,67	26,0	44,33	2,35
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,44	7,495	27,90	189	0,045	0,05	-	0,1	11,2	39,69	5,6	0,61
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:</b>			<b>12,18</b>	<b>11,54</b>	<b>101,94</b>	<b>560,98</b>	<b>0,205</b>	<b>0,11</b>	<b>-</b>	<b>1,09</b>	<b>170,47</b>	<b>89,41</b>	<b>56,23</b>	<b>3,86</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А <sub>к</sub>	С	Са	Р	М <sub>д</sub>	Fe
71	Овощи соленые натуральные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	0,04	-	1,47	17,0	26,0	4,2	0,15
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,2	0,05	0,016	-	-	11,19	39,69	8,61	0,85
280	Фрикадельки 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
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 №3:</b>		<b>22,32</b>	<b>13,65</b>	<b>86,75</b>	<b>557,92</b>	<b>0,21</b>	<b>0,206</b>	<b>18,42</b>	<b>5,07</b>	<b>67,79</b>	<b>205,99</b>	<b>58,01</b>	<b>5,66</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	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
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:</b>		<b>22,66</b>	<b>24,92</b>	<b>80,82</b>	<b>532,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>74,3</b>	<b>0,48</b>	<b>290,80</b>	<b>284,22</b>	<b>46,61</b>	<b>1,63</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Р	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
389	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	-	10	16	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:</b>		<b>16,08</b>	<b>15,42</b>	<b>98,67</b>	<b>600,60</b>	<b>0,32</b>	<b>0,45</b>	<b>51,90</b>	<b>12,2</b>	<b>296,03</b>	<b>325,3</b>	<b>80,25</b>	<b>4,97</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	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
ПР	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:</b>			<b>17,4</b>	<b>10,53</b>	<b>125,05</b>	<b>668,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>14,8</b>	<b>1,01</b>	<b>172,22</b>	<b>285,32</b>	<b>69,63</b>	<b>3,65</b>

**День: 7- вторник      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	Mg	Fe
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	15,58	15,38	29,38	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
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	-	10	16	14,0	9,0	2,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:</b>			<b>18,83</b>	<b>18,19</b>	<b>53,54</b>	<b>434,60</b>	<b>0,15</b>	<b>0,55</b>	<b>83,3</b>	<b>11,7</b>	<b>370,40</b>	<b>372,9</b>	<b>53,04</b>	<b>2,97</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
209	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
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
к/к	Кисло-молочный продукт	180	5,8	5,0	8,4	102	0,04	0,26	40,0	0,6	248,0	184,0	28,0	0,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:</b>			<b>33,36</b>	<b>46,27</b>	<b>34,0</b>	<b>542,74</b>	<b>0,22</b>	<b>0,72</b>	<b>305</b>	<b>2,27</b>	<b>359,72</b>	<b>440,10</b>	<b>69,58</b>	<b>3,51</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	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 и сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:</b>		<b>12,9</b>	<b>12,1</b>	<b>87,50</b>	<b>510,98</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>73,8</b>	<b>1,10</b>	<b>282,37</b>	<b>265,04</b>	<b>54,21</b>	<b>2,0</b>

День: 10 – пятница

Неделя: вторая

№ рец	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	Са	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 маслом и повидлом	55	2,44	7,495	27,90	189	0,045	0,05	-	0,1	11,2	39,69	5,6	0,61
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	-	0,03	10	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:</b>		<b>14,34</b>	<b>21,45</b>	<b>67,74</b>	<b>589,34</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>100,8</b>	<b>0,33</b>	<b>279,4</b>	<b>219,01</b>	<b>24,68</b>	<b>1,97</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>181,42</b>	<b>186,40</b>	<b>785,07</b>	<b>5360,58</b>	<b>1,825</b>	<b>3,1</b>	<b>808,16</b>	<b>36,05</b>	<b>2573,4</b>	<b>2716,5</b>	<b>549,33</b>	<b>32,13</b>

Всего: Норма -4700,0 — 5870,5 ккал, факт – 5360,58 ккал.

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства  
Нижнегрского райпо



Малашенко Н.Г.