

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа № 1» СОШ № 1

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория (7-18 лет) на 2021-2022гДиректор
ООО «Торгово-Ресторанное
Хозяйство Нижнегорского Райпо
Салата В.И.
2021г

Ф.И.О.

« 01 » 2021г

День: 1 – понедельник Неделя: первая

ОБЕД

| № 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 _{МКГ} | С | Са | Р | М _д | Fe |
| 73 | Икра кабачковая (пром пр-ва) | 60 | 1,63 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | 0,024 | 0,024 | - | 2,81 | 54,54 | 27,9 | 10,86 | 0,44 |
| 119 | Суп 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 | 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 |
| 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 | 0,30 | 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: | | | 40,34 | 37,04 | 133,41 | 1023,35 | 0,60 | 0,384 | 68,8 | 10,4 | 267,6 | 442,72 | 117,33 | 6,6 |

День: 2 – вторник Неделя: первая

ОБЕД

| № 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 _{МКГ} | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 5,92 | 55,68 | 0,010 | 0,010 | - | 4,0 | 21,28 | 24,36 | 12,42 | 0,80 |
| 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 | 180 | 11,02 | 9,42 | 33,15 | 274,8 | 0,10 | 0,12 | 17,5 | 5,42 | 41,71 | 157,50 | 48,64 | 1,77 |
| 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 №2: | | | 19,05 | 16,39 | 99,12 | 640,90 | 0,28 | 0,26 | 17,5 | 21,32 | 116,29 | 310,76 | 110,46 | 7,17 |

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 | | В ₁ | В ₂ | А _к | С | Са | Р | М _д | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3: | | 27,13 | 29,05 | 120,39 | 846,62 | 0,26 | 0,29 | 82,30 | 12,21 | 227,52 | 373,42 | 96,5 | 5,16 |

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 ₁ | В ₂ | А | С | Са | Р | Mg | 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 |
| 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 |
| 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 | 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 | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4: | | 24,47 | 17,89 | 85,21 | 615,92 | 0,244 | 0,20 | 32,3 | 2,04 | 200,72 | 318,82 | 73,2 | 3,97 |

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 ₁ | В ₂ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 45 | Салат из капусты белокачанной | 60 | 0,786 | 1,95 | 3,89 | 36,24 | 0,013 | 0,013 | - | 10,3 | 15,0 | 16,98 | 9,1 | 0,288 |
| 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 | 180 | 6,8 | 0,80 | 38,31 | 187,5 | 0,07 | 0,03 | - | - | 13,43 | 45,0 | 10,34 | 1,02 |
| 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 |
| 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 №5: | | 25,16 | 18,55 | 115,49 | 734,80 | 0,31 | 0,235 | 18,42 | 19,36 | 94,59 | 248,26 | 84,85 | 5,19 |

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 | С | С _a | Р | Mg | Fe |
| 119 | Суп 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | - | 0,03 | 10 | 2,52 | 1,3 | 0,28 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6: | | 32,45 | 33,71 | 134,76 | 971,35 | 0,46 | 0,334 | 82,3 | 10,2 | 275,0 | 434,8 | 116,81 | 6,42 |

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 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 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 7: | | 24,69 | 14,76 | 99,48 | 637,22 | 0,316 | 0,285 | 29,30 | 21,86 | 207,47 | 353,18 | 99,60 | 6,69 |

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 | С | С _a | Р | Mg | Fe |
| 98 | 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 |
| 291 | Плов из птицы | 180 | 11,02 | 9,42 | 33,15 | 274,8 | 0,10 | 0,12 | 17,5 | 5,42 | 41,71 | 157,50 | 48,64 | 1,77 |
| 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 | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | - | 0,03 | 10 | 2,52 | 1,3 | 0,28 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8: | | 16,05 | 14,88 | 73,60 | 507,22 | 0,19 | 0,20 | 17,5 | 15,33 | 99,11 | 240,92 | 79,02 | 3,58 |

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 ₁ | В ₂ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 116 | Суп с крупой и томатом | 250 | 0,71 | 4,79 | 1,88 | 52,5 | 0,008 | 0,008 | - | 1,48 | 21,38 | 49,28 | 5,18 | 0,275 |
| 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 |
| 305 | Фрикадельки с соусом | 100 | 11,96 | 12,43 | 11,71 | 206 | 0,08 | 0,08 | 18,4 | - | 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 | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | - | 0,03 | 10 | 2,52 | 1,3 | 0,28 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9: | | 23,02 | 18,56 | 86,26 | 602,12 | 0,20 | 0,168 | 18,4 | 1,51 | 71,31 | 223,10 | 54,82 | 3,715 |

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 | Са | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 638 | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | - | 19,44 | 75,54 | 0,01 | 0,01 | - | 0,09 | 6,4 | 14,0 | 3,6 | 0,87 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10: | | 35,28 | 32,46 | 131,03 | 947,36 | 0,44 | 0,33 | 68,8 | 11,02 | 208,78 | 404,0 | 102,99 | 6,1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | | 314,3 | 314,27 | 1336,1 | 9069,60 | 3,97 | 3,67 | 711 | 199,4 | 2046,5 | 3548,1 | 1102,6 | 83,39 |

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

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанного Хозяйства
Нижнегрского райпо



Малашенко Н.Г.