Начальник Территориального отдела **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ** УТВЕРЖДАЮ:

по Советскому, Нижнегорскому **ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА** Директор

и Белогорскому районам (возрастная категория 7-11 лет) на 2020-2021 г. ООО «Торгово-Ресторанное

Межрегионального управления Хозяйство

Роспотребнадзора по Республике Крым Нижнегорского Райпо»

и г.Севастополь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Салата В.И.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.М.Вознюк «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г

**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 | В1 | В2 | Амкг | С | Са | Р | Мд | Fe |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 60 | 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 | 250 | 5,47 | 4,74 | 17,95 | 150 | 0,9 | 0,18 | 33 | 0,82 | 163 | 136,9 | 26,67 | 0,65 |
| 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 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:** |  | **13,02** | **13,39** | **62,6** | **412,98** | **0,97** | **0,28** | **92,0** | **0,96** | **320,2** | **267,5** | **45,02** | **2,35** |

**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 | Амкг | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 401 | Оладьи со сгущенным молоком | 220 | 15,47 | 15,31 | 95,05 | 579,9 | 0,31 | 0,31 | 36,7 | 0,84 | 170,4 | 249,0 | 66,55 | 3,05 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,544 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 24,4 | 1,59 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,48 |
| 338 | Плоды свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 0,03 | - | 15,0 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:** |  |  |  |  | **769,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | В1 | В2 | Амкг | С | Са | Р | Мg | .  Fe |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10,19 | 4,54 | 64,49 | 340,48 | 0,166 | 0,19 | 17,6 | 1,14 | 172,23 | 259,8 | 52,77 | 2,8 |
| 243 | Сосиска отварная | 55 | 5,47 | 8,3 | 0,12 | 131,0 | 0,09 | 0,07 | 20,0 | - | 16,1 | 78,0 | 10,0 | 0,88 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,034 | 0,021 | 40 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| 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 ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| к/к | Кондитерское изделие | 80 | 6,4 | 6,4 | 46,4 | 172,0 | 0,08 | 0,03 | - | 0,02 | 10,65 | 38,4 | 14,1 | 0,69 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:** |  |  |  |  | **885,46** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | В1 | В2 | Амкг | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 208 | Лапшевник с творогом | 200 | 17,77 | 17,28 | 40,27 | 344 | 0,09 | 0,23 | 93,9 | 0,35 | 136,5 | 210,9 | 26,55 | 1,27 |
| 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 | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| ПР | Кондитерское изделие | 80 | 6,4 | 6,4 | 46,4 | 172,0 | 0,08 | 0,03 | - | 0,02 | 10,65 | 38,4 | 14,1 | 0,69 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4** |  |  |  |  | **622,76** | **0,31** | **0,35** | **93,9** | **0,42** | **182,7** | **342,7** | **75,95** | **3,59** |

**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 | В1 | В2 | Амкг | С | Са | Р | Мд | Fe |
| 181 | Каша жидкая молочная манная | 250 | 7,18 | 4,13 | 50,27 | 267,86 | 0,1 | 0,18 | 21,4 | 1,39 | 156,75 | 137,1 | 24,17 | 0,57 |
| 6 | Бутерброд с маслом и колбасой | 60 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 155 | 0,09 | 0,12 | - | - | 11,2 | 59,9 | 9,2 | 0,77 |
| 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 |
| 338 | Плоды свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 0,03 | - | 15,0 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5** |  |  |  |  | **599,34** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | В1 | В2 | Амкг | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 73 | Икра кабачковая пром.производства | 30 | 0,82 | 2,16 | 4,36 | 40,14 | 0,01 | 0,01 | - | 1,40 | 27,3 | 16,74 | 5,43 | 0,22 |
| 243 | Сосиска отварная | 55 | 5,47 | 8,3 | 0,12 | 131,0 | 0,09 | 0,07 | 20,0 | - | 16,1 | 78,0 | 10,0 | 0,88 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 160 | 6,04 | 0,713 | 34,05 | 166,7 | 0,06 | 0,02 | - | - | 11,94 | 39,6 | 9,19 | 0,91 |
| 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 | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 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 №6:** |  |  |  |  | **490,58** | **0,34** | **0,28** | **74,3** | **4,73** | **159,1** | **318,69** | **62,3** | **5,35** |

**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 | В1 | В2 | Амкг | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 120 | Суп молочный с макаронными издел. | 250 | 5,47 | 4,74 | 17,95 | 150 | 0,9 | 0,18 | 33 | 0,82 | 163 | 136,9 | 26,67 | 0,65 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 60 | 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 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | - | - | - | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 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 |
| 338 | Плоды свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 0,03 | - | 15,0 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:** |  |  |  |  | **482,48** | **0,97** | **0,2** | **53,0** | **0,95** | **191** | **194,3** | **41,17** | **2,46** |

**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 | В1 | В2 | Амкг | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 212 | Омлет с колбасными изделиями | 200 | 14,74 | 40,6 | 3,62 | 462,9 | 0,2 | 0,3 | 384,6 | 0,28 | 127,4 | 327,4 | 26,8 | 3,7 |
| 71 | Овощи натуральные по сезону | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 0,012 | 0,04 | - | 1,47 | 17,0 | 26,0 | 4,2 | 0,15 |
| 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 | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 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:** |  |  |  |  | **716,26** | **0,37** | **0,5** | **473,6** | **5,21** | **196.8** | **472,2** | **79,0** | **6,34** |

**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 | В1 | В2 | Амкг | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 174 | Каша вязкая молочая рисовая | 250 | 7,05 | 4,29 | 62,9 | 319,05 | 0,07 | 0,15 | 17,6 | 1,14 | 153,06 | 183,9 | 43,4 | 0,73 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 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 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | - | - | - | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 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 |
| ПР | Кондитерское изделие | 80 | 6,4 | 6,4 | 46,4 | 172,0 | 0,08 | 0,03 | - | 0,02 | 10,65 | 38,4 | 14,1 | 0,69 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:** |  |  |  |  | **754,03** | **0,14** | **0,25** | **76,6** | **1,28** | **310,26** | **314,5** | **61,75** | **2,43** |

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 | В1 | В2 | Амкг | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 204 | Макароны отварные с сахаром | 200 | 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 | 2,4 | 3,87 | 27,83 | 156 | 0,04 | 0,02 | 20,0 | 0,1 | 10,0 | 22,8 | 5,6 | 0,60 |
| 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 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,544 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 24,4 | 1,59 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,48 |
| 338 | Плоды свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 0,03 | - | 15,0 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:** |  | **23,39** | **25,65** | **98,61** | **683,68** | **0,22** | **0,27** | **174,0** | **1,87** | **501,2** | **406,5** | **57,24** | **3,4** |
|  | **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:** |  |  |  |  | **6416,57** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Всего: Норма –4700,0-5875-0 ккал, факт – 6416,57 ккал.

Меню составил:

Товаровед ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство

Нижнегорского Райпо» Малашенко Н.Г.

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г