

Начальник Территориального отдела
по Советскому, Нижегородскому
и Белогорскому районам
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым
и г. Севастополю

Г.М.Вознюк

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
(возрастная категория 11-18 лет) на 2017-2018 год.



День: 1 - понедельник
Неделя: первая

ОБЕД

Изобилие

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А _{мкг}	Е	Са	Р	М _д	Fe
70/71	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,12	0,10	4,50	20,0	0,02	10,5	-	-	10,0	35,0	15,0	0,80
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,45	27,54	148,25	0,07	5,83	-	-	42,68	88,10	35,58	2,05
243	Сосиски отварные	55	6,06	16,96	0,275	178,92	0,09	0,17	21,8	-	20,18	88,37	10,92	0,98
173	Каша вязкая гречневая	180	7,41	9,48	37,99	268	0,12	0,82	46,97	-	125,80	189,69	37,99	2,00
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	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	-	-	-	12,0	13,8	6,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,4	0,2	-	-	-	1,44	-	2,0	0,24
	ИТОГО:		25,79	32,71	124,83	863,17	0,56	17,35	68,77	-	223,20	417,76	108,89	7,01

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	С	А _{мкг}	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,016	9,87	92,80	0,01	3,99	-	-	21,28	24,38	12,42	0,79
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	-	-	49,73	54,6	26,13	1,23
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,3	0,11	6,03	19,5	-	46,35	175,3	54,04	1,98
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	-	-	-	12,0	13,8	6,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,4	0,2	-	-	-	1,44	-	2,0	0,24
389	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,2	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие	50	2,89	1,17	28,78	151	0,06	0,02	14,0	-	20	47,6	15,0	0,79
	ИТОГО:		29,68	23,28	145,03	925,65	0,69	24,74	33,5	-	164,8	329,6	123,59	8,49

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	С	А _{мкг}	Е	Са	Р	Мг	Fe
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,32	3,27	8,13	60,40	0,01	10,3	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	-	1,0	29,15	56,73	24,18	0,93
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,6	0,05	30,74	-	-	105,75	73,21	37,53	1,49
294	Котлета рубленая из птицы	110	12,68	12,19	11,84	252,1	0,15	0,65	39,12	-	43,48	58,18	16,15	2,63
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	-	-	-	12,0	13,8	6,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,4	0,2	-	-	-	1,44	-	2,0	0,24
344	Компот из яблок	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	-	14,8	6,2	5,11	0,612
	ИТОГО:		25,56	28,01	113,51	861,35	0,58	52,87	39,12	1,0	221,6	225,1	100,02	6,84

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	С	А _{мкг}	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/71	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,12	0,10	4,50	20,0	0,02	10,5	-	-	10,0	35,0	15,0	0,80
103	Суп картофельный с макарон.издел.	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-	-	29,2	67,58	27,28	11,25
173	Каша вязкая пшеничная	180	7,41	9,48	37,99	268	0,12	0,82	46,97	-	125,80	189,69	37,99	2,00
268	Котлета мясная	110	15,84	22,54	13,22	322	0,36	4,28	40	-	5,5	154,16	31,9	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	-	-	-	12,0	13,8	6,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,4	0,2	-	-	-	1,44	-	2,0	0,24
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО:		32,77	35,68	127,69	876,25	0,87	23,88	86,97	-	195,04	463,03	121,57	17,23

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	С	А _{мкг}	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	-	-	34,85	49,28	20,75	0,78
174	Каша вязкая рисовая	180	6,0	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	-	130,67	157,44	36,46	0,60
234	Биточки рыбные	110	13,0	15,46	15,98	256,1	0,08	0,66	49,4	-	74,28	188,46	41,5	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	-	-	-	12,0	13,8	6,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,4	0,2	-	-	-	1,44	-	2,0	0,24
379	Кофейный напиток	200	4,166	2,68	17,95	100,6	0,04	1,3	20	-	125,78	90,0	14,0	0,134
ПР	Кондитерское изделие	40	2,89	1,17	28,78	151	0,06	0,02	14,0	-	20	47,6	15,0	0,79
	ИТОГО:		34,87	41,86	164,20	1084,95	0,58	17,31	138,20	-	420,30	570,96	148,13	5,47

Понедельник

Вторая

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А _{мкг}	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник «Ленинградский»	250	3,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	-	1,0	29,15	56,73	24,18	0,93
243	Сосиски отварные	55	6,06	16,96	0,275	178,92	0,09	0,17	21,8	-	20,18	88,37	10,92	0,98
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,6	0,05	30,74	-	-	105,75	73,21	37,53	1,49
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	-	-	-	12,0	13,8	6,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,4	0,2	-	-	-	1,44	-	2,0	0,24
389	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,2	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО:		27,55	40,04	129,66	955,67	0,775	44,72	85,8	1,0	240,82	348,85	110,46	8,61

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 ₁	С	А _{мкг}	Е	Са	Р	Mg	Fe
52*	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,016	9,87	92,80	0,01	3,99	-	-	21,28	24,38	12,42	0,79
98	Суп «Крестьянский»	250	1,482	4,92	7,09	76,25	0,04	9,87	-	-	35,88	33,58	14,18	0,58
202	Макаронные изделия отварные	180	7,21	6,62	14,20	234,86	0,05	30,74	-	-	105,75	73,21	37,53	1,49
288	Птица отварная	80	17,07	18,76	0,35	238,54	0,03	1,72	71,42	-	40,72	121,45	14,75	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	-	-	-	12,0	13,8	6,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,4	0,2	-	-	-	1,44	-	2,0	0,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,16	0,73	-	-	32,48	23,44	17,46	0,70
	ИТОГО:		33,46	37,11	103,04	963,25	0,55	47,05	71,42	-	249,55	289,86	104,34	5,84

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 ₁	С	А _{мкг}	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,32	3,27	8,13	60,40	0,01	10,3	-	-	14,98	16,98	9,05	0,28
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,45	27,54	148,25	0,07	5,83	-	-	42,68	88,10	35,58	2,05
173	Каша вязкая пшеничная	180	7,41	9,48	37,99	268	0,12	0,82	46,97	-	125,80	189,69	37,99	2,00
294	Котлета рубленая из птицы	110	12,68	12,19	11,84	252,1	0,15	0,65	39,12	-	43,48	58,18	16,15	2,63
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	-	-	-	12,0	13,8	6,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,4	0,2	-	-	-	1,44	-	2,0	0,24
389	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,2	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО:		33,54	31,09	145,22	1001,55	0,81	21,60	86,09	-	254,38	380,75	114,77	10,66

День: 9- четверг

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А _{мкг}	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельн.с макарон.изделиями	250	2,69	2,84	18,46	118,25	0,11	8,25	-	-	29,2	67,58	27,28	11,25
173	Каша вязкая гречневая	180	6,0	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	-	130,67	157,44	36,46	0,60
268	Котлета мясная	110	15,84	22,54	13,22	322	0,36	4,28	40	-	5,5	154,16	31,9	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	-	-	-	12,0	13,8	6,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,4	0,2	-	-	-	1,44	-	2,0	0,24
344	Компот из яблок	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	-	14,8	6,2	5,11	0,612
	ИТОГО:		30,41	37,07	141,99	1037,25	0,81	15,29	94,8	-	87,84	399,18	108,75	15,36

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	С	А _{мкг}	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	-	-	49,73	54,6	26,13	1,13
128	Картофельное пюре	180	5,73	10,99	21,58	207,43	0,17	21,36	59,96	-	49,98	104,43	32,88	1,24
234	Биточки рыбные	110	13,0	15,46	15,98	256,1	0,08	0,66	49,4	-	74,28	188,46	41,5	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	-	-	-	12,0	13,8	6,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,4	0,2	-	-	-	1,44	-	2,0	0,24
389	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,2	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО:		31,46	39,25	146,86	932,88	0,83	40,73	123,36	-	242,71	447,27	143,93	9,13

Всего: Норма -8139,0 — 9496,0 ккал, факт – 9501,97 ккал.

УТВЕРЖДАЮ:



ИП Гаврисюк О.В.