

Согласовано

Директор

С.О.Ш

" 14 " 2023г

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(возрастная категория 7-11 лет) 2023г.

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

" 14 " 2023г

ЗАВТРАК 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	Р	Mg	Fe

День №1 - Понедельник Неделя первая

173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	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	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	530	11,39	4,53	88,45	443,14	0,20	0,22	14,8	10,99	177,6	260,9	64,53	5,16

День №2 - Вторник Неделя первая

70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,80	0,14	0,11	20,0	17,8	41,7	87,0	27,4	1,03
279	Тефтели (2-й вариант)	110	6,96	16,11	11,61	223	0,19	0,07	16,56	0,92	21,62	85,5	17,32	0,88
389	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,32	0,01	0,01	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	630	14,40	26,04	74,16	601,3	0,412	0,29	36,6	38,6	104,8	229,9	79,8	7,44

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
День №3 - Среда Неделя первая														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	225,0	0,08	0,15	18,0	1,17	131,67	115,19	20,3	0,48
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	530	8,86	4,19	76,51	382,14	0,14	0,21	18,0	11,2	164,6	157,8	40,50	3,29
День №4 - Четверг Неделя первая														
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
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	555	15,34	14,71	66,23	461,74	0,142	0,21	100,8	16,5	297,2	224,1	46,98	4,37
День №5 - Пятница Неделя первая														
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
174	Каша вязкая из риса	150	2,36	8,66	22,97	172,6	-	0,01	0,06	-	8,93	31,4	11,4	0,4
280	Фрикадельки в соусе	105	6,77	16,99	11,07	227,0	0,19	0,08	18,42	0,85	34,88	80,26	16,11	4,99
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	635	12,63	26,43	70,42	568,74	0,262	0,19	18,48	17,2	82,7	158,9	56,7	8,68

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	Fe

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	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	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,40	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,20
	ИТОГО:	610	17,79	10,93	134,9	715,1	0,28	0,25	14,8	11,01	188,22	299,3	78,63	5,85

День: №7 - Вторник

Неделя вторая

70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,68
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	5,65	8,7	24,55	183,25	0,18	0,08	43,5	-	19,3	101,9	40,0	0,60
389	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,32	0,01	0,01	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,20
	ИТОГО:	620	21,64	21,12	72,63	554,7	0,30	0,28	73,6	20,6	91,12	238,3	91,29	6,81

День: №8 - Среда

Неделя вторая

188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	170	9,8	7,57	56,0	334,3	0,06	0,16	34,0	0,34	141,6	185,7	35,86	0,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,13
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,20
	ИТОГО:	500	15,74	10,95	96,19	552,04	0,16	0,38	54,0	11,6	290,30	315,8	68,8	3,52

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120,0	0,07	0,14	14,8	0,66	130,4	109,5	21,34	0,52
386	Кисломолочный продукт	180	5,8	5,0	8,40	102,0	0,04	0,26	-	0,6	248	2,50	1,30	0,2
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	510	12,94	9,49	47,05	339,14	0,17	0,46	14,8	11,3	401,3	152,10	41,54	3,25
День № 10 - Пятница Неделя вторая														
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
73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,02	0,02	-	2,8	54,54	27,90	10,86	0,44
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	100	-	22,0	76,8	4,8	1,0
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	595	21,38	23,56	73,14	593,02	0,18	0,37	200,8	13,03	367,74	324,10	53,64	5,33
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	571	154,0	158,0	799,7	5211,06	2,41	0,74	586,1	122,0	2444,6	2609,6	550,2	36,5

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-5211,06 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"



Малашенко Н.Г.