

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

Директор

СОШ

МБОУ "Светловское СОШ"

(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2023г.

Директор "ООО Торгово-Ресторанное

Хозяйство Нижнегорского Района"

Хозяйство Хозяйство Салата В.И.

"03" января 2023г.

ОБЕД (5-11 классы)

"03" января 2023г.

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
							B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
День №1 - Понедельник Неделя первая																
73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,002	0,002	-	2,8	54,54	27,9	10,86	0,44		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,50	118,3	0,1	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,3	1,13		
291	Плов из птицы	180	20,3	12,54	42,88	366,4	0,095	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80		
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		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62		
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28		
	ИТОГО:		28,17	20,23	103,47	721,10	0,247	0,232	17,5	16,55	147,0	303,1	103,00	4,60		
День №2 - Вторник Неделя первая																
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,871	114,0	0,13	0,08	-	12,0	30,45	77,73	31,4	1,2		
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	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		
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,42	-	15,2	79,0	23,1	1,19		
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		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62		
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28		
	ИТОГО:		27,98	27,73	114,92	836,12	0,38	0,36	70,62	12,9	193,2	396,55	108,7	5,62		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День №3 - Среда Неделя первая														
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,4
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,00	0,05	0,035	3,0	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
173	Каша вязкая из гречневой крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,00	0,12	0,150	52,2	0,82	126,00	190,0	37,98	2,0
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,70	0,04	0,040	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		29,45	29,97	122,86	874,82	0,27	0,32	85,3	85,3	213,9	362	88,55	4,98
День №4 - Четверг Неделя первая														
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,00	95,4	37,0	2,1
239	Тефтели рыбные	100	6,58	6,58	9,41	123,00	0,07	0,07	14,8	1,1	43,78	107,51	23,94	0,58
128	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,50	0,17	0,15	60,0	21,4	50,00	104,0	32,85	1,23
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		21,65	66,14	81,29	1038,87	0,59	0,34	74,80	23,48	168,28	356,73	109,99	5,14

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж		У	B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg

День: №5 - Пятница

Неделя первая

73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,002	0,002	-	2,8	54,54	27,90	10,86	0,44
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0	0,08	0,06	-	9,2	42,00	65,8	29,8	1,40
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86	0,07	0,03	-	-	14,57	45,0	9,77	0,97
294	Котлеты рубленые из птицы	100	12,0	11,175	11,19	199,2	0,06	0,1	37,1	0,45	37,34	46,8	12,1	0,92
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	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	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО:		25,76	28,01	104,27	787,46	0,262	0,242	37,10	12,48	169,95	235,34	78,73	4,96

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,10	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,30	1,13
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,00
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,42	-	15,2	79,0	23,10	1,19
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	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	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО:		28,33	27,74	115,55	840,42	0,35	0,34	70,62	9,15	191,90	386,42	104,58	5,55

№ ре.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День: №7 - Вторник Неделя вторая														
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,0	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,5	0,4
98	Суп "Крестьянский" с крупой	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	20,3	12,54	42,88	366,4	0,08	0,08	17,5	4,52	34,76	157,5	40,53	1,48
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,90	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,60	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		25,89	18,05	85,08	608,82	0,18	0,20	17,50	19,68	97,16	245,6	78,41	3,69

День: №8 - Среда Неделя вторая														
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,0	95,4	37,00	2,10
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217,0	0,07	0,15	14,6	11,33	36,8	108,2	38,70	1,92
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,90	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,60	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		23,91	60,28	65,5	925,37	0,42	0,27	14,6	12,4	111,3	253,42	91,90	5,25

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая														
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,0	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,40
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,3	0,09	0,06	-	8,3	26,7	56,0	22,80	0,90
128	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,5	0,17	0,150	60,0	21,4	50,0	104,0	32,85	1,23
234	Котлеты рыбные	100	7,38	10,23	11,50	168,05	0,05	0,100	22,6	1,03	51,8	83,35	25,65	0,94
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		17,71	24,45	85,94	642,97	0,37	0,4	82,6	36,01	155,0	297,9	105,00	4,70
День № 10 - Пятница Неделя вторая														
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 из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,00
279	Тефтели (2-й вариант)	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
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		35,02	32,38	119,04	898,6	0,4	0,31	68,8	12,44	222,7	381,3	97,02	5,34
	ИТОГО:		276,0	277,0	1149,0	8437,4	4,25	4,85	481,0	215,0	3610,0	5415	957,19	54,25

Всего: Норма - 8139,0 - 9496,0 ккал, факт-8437,37ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО

НИЖНЕГОРСКОГО РАЙО " 

Малашенко Н.Г.