



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

Утверждаю

Директор МБОУ "ГРХ"
Салата В.И.
" 08 августа 2023г

ЗАВТРАК 1-4 классы

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

День №1 - Понедельник Неделя первая

173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,17	14,8	0,96		146,77	221,3	44,3	2,34	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-		6,9	26,1	9,9	0,33	
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,11	-	40	-		2,4	3,0	-	0,02	
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02		10,65	38,4	14,1	0,69	
	ИТОГО:	535	17,56	25,03	120,34	780,14	0,36	0,23	54,8	1,01		177,8	291,6	69,70	3,66	

День №2 - Вторник Неделя первая

1	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	172,92	0,14	0,11	20,0	17,8		41,7	87,0	27,4	1,03	
279	Тефтели (2-й вариант)	100	19,54	14,49	21,8	278,7	0,18	0,06	16,6	0,91		22,88	86,9	16,71	0,88	
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	0,03		14,0	14,0	8,0	2,80	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-		6,9	26,1	9,9	0,33	
	ИТОГО:	540	26,68	24,02	76,57	618,6	0,382	0,26	36,6	25,0		91,5	218,7	71,0	5,52	

№ 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														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	0,17	14,8	1,17	133,77	118,2	20,3	0,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4	-	54,0	0,075	0,01	39	0,11	132	75	5,3	0,15
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:	560	12,43	15,84	71,67	482,14	0,215	0,24	53,8	11,3	299,8	236,1	45,85	3,43
День №4 - Четверг Неделя первая														
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	175,8	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	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,11	-	40	-	2,4	3,0	-	0,02
	ИТОГО:	490	15,03	21,56	61,57	500,74	0,222	0,14	140,8	6,53	284,7	212,4	38,08	2,19
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	5,43	7,7	30,7	210,0	0,04	0,1	13,3	0,68	93,3	112,5	26,0	0,5
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	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:	655	20,90	20,91	83,80	605,14	0,192	0,28	31,7	17,0	148,5	239,1	78,4	5,02

№ 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	С _а	Р	Мg	Fe		

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,17	14,8	0,96	146,8	221,3	44,33	2,34		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28		
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33		
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,11	-	40	-	2,4	3,0	-	0,02		
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4	-	54,0	0,08	0,01	39	0,11	132	75	5,3	0,15		
	ИТОГО:	470	14,64	23,03	73,9	562,1	0,36	0,21	93,8	1,1	299,2	328,2	60,88	3,12		

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 тушенная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,04	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7		
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	8,44	9,94	43,32	300,0	0,1	0,12	43,5	0,68	105,0	158,3	31,65	1,67		
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	0,03	14,0	14,0	8,0	2,80		
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33		
	ИТОГО:	540	24,13	21,96	103,26	693,6	0,20	0,25	73,6	7,69	162,22	282,1	74,74	5,98		

День: №8 - Среда

Неделя вторая

188	Запеканка рисовая с творогом	170	16,8	16,6	56,0	334,3	0,06	0,16	34,0	0,34	141,6	185,7	35,9	0,86		
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	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		
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,11	-	40,0	-	2,4	3,0	-	0,02		
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:	510	22,33	27,23	96,32	618,04	0,27	0,38	94,0	11,6	292,70	318,8	68,8	3,54		

№ реп.	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 № 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	221,3	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
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	ИТОГО:	490	18,94	15,49	83,65	564,14	0,22	0,46	14,8	1,28	396,0	288,30	46,64	1,74

День № 10 - Пятница Неделя вторая														
210	Омлет натуральный	125	10,78	19,2	2,04	224,0	0,08	0,4	251,0	0,2	79,73	151,50	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	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	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
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,11	-	40	-	2,4	3,0	-	0,02
	ИТОГО:	440	13,97	26,83	33,76	432,14	0,232	0,47	291,0	6,53	106,1	188,08	38,08	2,19
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5230	179,1	210,4	758,0	5428,6	2,41	2,82	586,1	122,0	2444,6	2609,6	550,2	36,5

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-5428,60 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"  Малашенко Н.Г.