

Утверждаю

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

(возрастная категория 12 лет и старше) 2023г.

Согласовано
Директор МБОУ Нижегородского района
С.И. Гуреев
2023г.

Директор ООО ТРХ
Салата В.И.
2023г.

ЗАВТРАК (5-11 классы)

ЗАВТРАК (5-11 классы)														
№ 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														
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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,2	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	435	9,83	11,30	69,20	417,98	0,16	0,37	14,8	0,99	162,47	245,3	50,70	3,24
День №2 - Вторник Неделя первая														
401	Оладьи	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
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
	ИТОГО:	365	14,28	14,16	87,19	535,6	0,27	0,39	47,5	1,93	253,63	276,7	63,91	2,39
День №3 - Среда Неделя первая														
174	Каша вязкая молочная из риса	200	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,15	14,8	0,96	130,6	157,4	36,5	0,60
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,019	20,00	0,1	10,00	22,8	5,6	0,6
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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,2	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	485	9,59	14,96	95,66	556,0	0,1	0,369	34,80	1,09	156,3	204,2	48,5	2,10

№ 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 №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	176,75	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
	ИТОГО:	480	14,95	14,31	61,44	434,74	0,112	0,14	100,8	6,53	282,3	210,33	38,08	2,17
День №5 - Пятница														
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
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО:	445	8,55	11,04	61,87	381,14	0,11	0,2	14,80	1,2	151,8	147,1	31,6	1,08
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
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,00	0,04	0,02	20,00	0,1	10,00	22,8	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО:	465	11,11	14,95	87,15	528,0	0,18	0,19	34,80	1,09	167,9	246,9	51,33	3,22

№ 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: №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	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	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
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	0,30	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	0,2	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	605	26,01	24,19	116,6	774,8	0,22	0,5	82,3	7,83	184,9	323,8	79,47	4,41
День: №8 - Среда														
Неделя вторая														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,17	14,8	0,96	146,8	221,3	44,3	2,34
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	525	11,48	11,78	83,61	489,14	0,20	0,23	14,8	11,0	180,8	264,2	64,60	5,15
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
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
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:	545	13,21	10,51	90,25	522,14	0,18	0,20	14,8	0,7	159,1	288,6	46,74	1,82

№ ред.	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 № 10 - Пятница Неделя вторая														
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	17,78	1,08	0,93
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	9,0	0,48	0,25
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	1,4	0,28	0,28
	ИТОГО:	480	14,95	14,31	61,44	434,74	0,112	0,14	100,8	6,53	282,3	54,28	11,74	1,79
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		182,0	184,0	809,4	5427,0	2,8	3,2	460,2	140,0	2400,0	2400,0	610,0	36,0

Всего: Норма - 5426,0- 6782,25 ккал, факт-5427,0 ккал

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