



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2023г.

Утверждаю

"08" 08 2023г.
Директор МБОУ Нижнегорского района
С.А. В.И.
"08" 08 2023г.
МБОУ Нижнегорского района
С.А. В.И.

Согласовано
Директор
"08" 08 2023г.
МБОУ Нижнегорского района
С.А. В.И.

ОБЕД (5-11 классы)

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные вещества (МГ)					
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe			
День №1 - Понедельник Неделя первая																	
73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,02	0,02	-	2,8	54,54	27,9	10,86	0,44			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,50	118,25	0,1	0,06	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13			
291	Плов из птицы	180	20,3	12,54	42,88	366,1	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,8			
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			
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,80	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80			
	ИТОГО:	740	29,11	20,21	113,68	765,55	0,28	0,27	17,5	20,47	151,0	314,6	109,68	7,12			

День №2 - Вторник Неделя первая

97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,0	0,13	0,08	-	12,0	31,4
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	37,98
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,42	-	23,1
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	9,9
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	5,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	1,4
	ИТОГО:	795	27,99	27,73	119,93	856,12	0,38	0,36	70,62	12,9	108,8

№ 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														
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
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	126,0	190,0	37,98	2,0
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,70	0,04	0,04	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
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
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:	855	29,57	29,98	128,22	896,82	0,27	0,32	85,3	8,3	216,0	362,3	90,15	5,06
День №4 - Четверг														
Неделя первая														
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,0	2,7
239	Тефтели рыбные	100	6,58	6,58	9,41	123,0	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	207,5	0,17	0,15	60,0	21,4	50,00	104,0	32,9	1,23
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
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:	795	21,66	66,14	86,30	1058,9	0,59	0,34	74,80	23,48	169,4	357,0	110,09	5,74

№ 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	Fe

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	-	9,18	42,00	65,8	29,8	1,38
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86	0,07	0,03	-	-	14,57	45,09	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	46,82	12,1	0,92
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	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:	855	25,77	28,01	109,28	807,46	0,262	0,242	37,10	12,46	171,05	235,71	78,83	4,94

Неделя вторая

День: №6 - Понедельник

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,10	0,06	-	8,25	29,2	67,57	27,28	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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	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:	795	28,34	27,74	120,52	860,37	0,35	0,34	70,62	9,10	193,00	386,67	104,66	5,55

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

День: №7 - Вторник Неделя вторая

70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
98	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	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	366,1	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	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:	755	26,01	18,06	90,44	630,47	0,19	0,24	17,50	21,63	106,2	246,18	88,12	4,09

День: №8 - Среда Неделя вторая

119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,00	2,70
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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	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:	690	23,92	60,28	70,5	945,37	0,42	0,27	14,6	12,4	112,4	253,70	92,00	5,85

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
День № 9 - Четверг														
Неделя вторая														
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
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	0,1	22,6	1,03	51,76	83,35	25,65	0,94
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	9,90	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:	855	17,83	24,46	91,30	664,97	0,372	0,4	82,6	37,06	157,1	298,1	106,60	4,78
День № 10 - Пятница														
Неделя вторая														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	0,05	-	10,68	49,72	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	14,49	21,8	278,7	0,18	0,06	16,6	0,91	22,88	86,9	16,71	0,88
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	9,90	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:	795	35,03	31,88	124,08	918,6	0,4	0,31	68,8	12,44	221,2	381,6	97,12	5,34
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		276,0	288,1	1149,0	8404,6	4,25	4,85	539,4	215,0	3610	3233	957,19	54,3

Всего: Норма - 8139,0 - 9496,0 ккал, факт-8404,60 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"

Малашенко Н.Г.