

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

СОШ

"ООО ТРХ"

(возрастная категория 12 лет и старше) 2023г.

Директор
Салата В.И.

2023г

ЗАВТРАК (5-11 классы)

" 2023г

№ 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 №1 - Понедельник Неделя первая														
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,52	6,48	43,88	277,3	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	9,71	6,72	68,76	383,28	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	5,3	42,95	255,5	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:		9,59	9,41	95,66	517,5	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	5,1	33,28	213,3	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	5,42	62,77	343,44	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	8,52	6,48	43,88	277,3	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	10,99	10,37	86,71	493,3	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														
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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,59	152,2	124,6	21,34	0,48
	ИТОГО:	605	15,68	15,02	88,9	553,6	0,29	0,4	51,9	2,22	280,0	311,3	71,3	2,77
День: №8 - Среда Неделя вторая														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,52	6,48	43,88	277,3	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:	545	11,36	7,20	83,17	454,44	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

№ 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 № 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.**