



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

Утверждаю



Согласовано
Директор СОШ
С.М. Печенкина
18.09.2023г.

ОБЕД 1-4 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																
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	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	-	6,6	23,36	54,06	21,84	0,90		
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,0	0,08	0,1	14,6	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48		
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:	660	20,98	14,95	94,06	604,80	0,260	0,240	14,6	17,92	138,2	274,8	96,13	6,57		

День №2 - Вторник 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
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	0,11	0,06	-	9,6	24,4	62,20	25,1	0,96
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,33	2,15	23,28	133,0	0,1	0,12	43,5	0,68	105,0	158,3	31,65	1,67
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,4	-	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	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО:	775	22,39	17,44	89,96	618,32	0,35	0,35	61,9	16,6	173,2	354,28	105,15	5,53

№ 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"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	2,4	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
173	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,33	2,15	23,28	133,00	0,1	0,12	43,5	0,68	105,00	158,3	31,65	1,67
290	Птица тушенная 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	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:	775	22,26	18,84	97,20	640,42	0,242	0,28	76,0	8,1	186,8	322,88	81,68	4,60
День №4 - Четверг														
Неделя первая														
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,6	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	150	3,1	9,17	17,98	172,92	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,40	1,03
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:	715	19,48	54,70	79,51	913,84	0,46	0,280	64,8	19,7	150,5	320,95	97,24	4,94

№ 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	0,02	0,020	-	2,8	54,54	27,90	10,86	0,44
83	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,6	0,06	0,050	-	7,34	33,58	52,6	23,9	1,10
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,80	30,45	195,70	0,06	0,028	-	-	12,14	37,57	8,14	0,81
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	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	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО:	775	24,27	25,84	100,49	744,90	0,250	0,248	37,1	10,62	160,20	214,99	71,30	4,50

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,02	0,020	-	2,8	54,54	27,90	10,86	0,44
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	-	6,6	23,36	54,06	21,84	0,90
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,33	2,15	23,28	133,0	0,1	0,12	43,5	0,68	105,0	158,3	31,65	1,67
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,4	-	15,2	79,0	23,10	1,19
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	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	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО:	775	23,63	21,70	97,05	690,00	0,34	0,32	61,9	10,11	220,70	369,36	103,75	5,43

№ 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	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
98	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,0	0,03	0,02	-	7,9	28,7	26,9	11,34	0,46
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	0,1	14,58	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
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	0,30	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:	675	18,13	12,38	73,14	478,12	0,17	0,21	14,58	18,75	92,06	213,18	77,17	3,65
День: №8 - Среда Неделя вторая														
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,60	2,10
289	Рагу из птицы	150	10,77	10,05	13,02	186,0	0,06	0,13	12,51	9,71	31,54	92,74	33,17	1,65
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	-	-	6,90	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:	615	20,57	49,00	65,1	803,92	0,31	0,23	12,51	10,5	96,6	219,18	79,07	4,98

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал/г)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Неделя вторая														
День № 9 - Четверг														
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,20	0,70
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,92	0,14	0,11	50,0	17,8	41,7	87,0	27,4	1,03
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	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	775	16,71	22,17	84,35	610,13	0,32	0,34	72,6	31,76	143,5	269,9	96,55	4,38

Неделя вторая

День № 10 - Пятница

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,0	0,04	0,04	-	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,33	2,15	23,28	133,0	0,1	0,12	43,5	0,68	105,0	158,3	31,65	1,67
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	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	715	28,87	21,12	93,20	670,8	0,37	0,27	60,1	10,16	190,3	339,0	85,56	4,76
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	7255	275,0	289,3	1150,0	7443,3	4,2	4,8	476,1	21,0	3650,0	3660,0	919,30	54,80

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7443,3 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"

Малашенко Н.Г.