

Согласовано

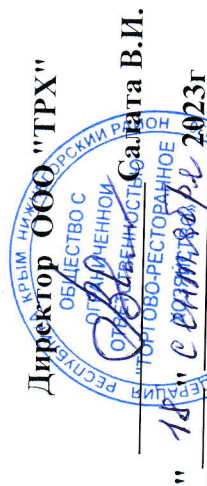
ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ  
для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района  
(возрастная категория 7-11 лет) 2023г.

Утверждаю

Директор СОШ



Директор ООО "ТРХ"



Салата В.И.

№ рец. " 18.08.2023г

## ЗАВТРАК 1-4 классы

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |   |   | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ)  |                |   |   |                | Минеральные в-ва (МГ) |    |    |  |  |
|--------|--------------------|--------------|------------------|---|---|------------------------|----------------|----------------|---|---|----------------|-----------------------|----|----|--|--|
|        |                    |              | Б                | Ж | У |                        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A | C | C <sub>a</sub> | 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 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    | 17,44 | 20,45 | 119,90 | 745,44 | 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 |  |  |

| №<br>реп.                       | Прием пищи,<br>Наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |       |      |        | Минеральные в-ва (МГ) |       |      |  |  |
|---------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------------|----------------|-------|------|--------|-----------------------|-------|------|--|--|
|                                 |                                         |                 |                  |       |       |                              | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A     | C    | Ca     | P                     | Mg    | Fe   |  |  |
|                                 |                                         |                 | Б                | Ж     | У     |                              |                |                |       |      |        |                       |       |      |  |  |
| День №3 - Среда Неделя первая   |                                         |                 |                  |       |       |                              |                |                |       |      |        |                       |       |      |  |  |
| 181                             | Каша жидкая молочная из<br>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 |  |  |
| 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            | 10,22 | 72,57 | 444,44                       | 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             | 2,46             | 1,98  | 24,35 | 127,2                        | 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             | 17,93            | 15,19 | 77,45 | 522,34                       | 0,192          | 0,28           | 31,7  | 17,0 | 148,5  | 239,1                 | 78,4  | 5,02 |  |  |

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>ценност<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |   |   |                | Минеральные в-ва (МГ) |    |    |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|-----------------------------|----------------|----------------|---|---|----------------|-----------------------|----|----|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж | У |                             | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А | С | С <sub>а</sub> | Р                     | Мg | Fe |  |

**День: №6 - Понедельник**

| <b>Неделя вторая</b> |                                         |            |              |              |             |              |             |             |             |            |              |              |              |             |  |
|----------------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| 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        |  |
| 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        |  |
|                      | <b>ИТОГО:</b>                           | <b>470</b> | <b>14,52</b> | <b>18,45</b> | <b>73,5</b> | <b>527,4</b> | <b>0,36</b> | <b>0,21</b> | <b>93,8</b> | <b>1,1</b> | <b>299,2</b> | <b>328,2</b> | <b>60,88</b> | <b>3,12</b> |  |

**День: №7 - Вторник**

| <b>Неделя вторая</b> |                                |            |              |              |              |              |             |             |             |             |               |              |              |             |  |
|----------------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--|
| 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        | 4,33         | 2,15         | 23,28        | 133,0        | 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        |  |
|                      | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>540</b> | <b>20,02</b> | <b>14,17</b> | <b>83,22</b> | <b>526,6</b> | <b>0,20</b> | <b>0,25</b> | <b>73,6</b> | <b>7,69</b> | <b>162,22</b> | <b>282,1</b> | <b>74,74</b> | <b>5,98</b> |  |

**День: №8 - Среда**

| <b>Неделя вторая</b> |                              |            |              |              |              |               |             |             |             |             |               |              |             |             |  |
|----------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|
| 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        |  |
|                      | <b>ИТОГО:</b>                | <b>510</b> | <b>22,33</b> | <b>27,23</b> | <b>96,32</b> | <b>618,04</b> | <b>0,27</b> | <b>0,38</b> | <b>94,0</b> | <b>11,6</b> | <b>292,70</b> | <b>318,8</b> | <b>68,8</b> | <b>3,54</b> |  |

| №<br>ред.                             | Прием пищи,<br>Наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |      |      | Минеральные в-ва (МГ) |        |       |      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------------|----------------|------|------|-----------------------|--------|-------|------|
|                                       |                                         |                 | Б                | Ж     | У     |                              | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A    | C    | C <sub>a</sub>        | P      | Mg    | Fe   |
| День № 9 - Четверг      Неделя вторая |                                         |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |      |                       |        |       |      |
| 120                                   | Суп молочный с макаронными<br>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        |
|       | <b>ИТОГО:</b>               | <b>440</b>  | <b>13,97</b> | <b>26,83</b> | <b>33,76</b> | <b>432,14</b> | <b>0,232</b> | <b>0,47</b> | <b>291,0</b> | <b>6,53</b>  | <b>106,1</b>  | <b>188,08</b> | <b>38,08</b> | <b>2,19</b> |
|       | <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>    | <b>5230</b> | <b>179,1</b> | <b>210,4</b> | <b>758,0</b> | <b>5428,6</b> | <b>2,41</b>  | <b>2,82</b> | <b>586,1</b> | <b>122,0</b> | <b>2444,6</b> | <b>2609,6</b> | <b>550,2</b> | <b>36,5</b> |

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

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