



Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(возрастная категория 12 лет и старше) 2023г.

Утверждаю



Директор
С.А. Шеремет

Директор "ООО ПРХ"
Салта В.И.

" 04 " октября 2023г

ЗАВТРАК (5-11 классы)

" 04 " сентября 2023г

№ реп.	Прим. пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe
День №1 - Понедельник Неделя первая														
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	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:		420	9,74	4,05	74,04	371,98	0,16	0,36	14,8	0,99	159,27	242,0	50,63	3,25
День №2 - Вторник Неделя первая														
401	Оладьи с повидлом	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	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,13
ИТОГО:		365	14,77	14,16	87,19	535,6	0,27	0,39	47,5	1,93	253,63	276,7	63,91	2,42
День №3 - Среда Неделя первая														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	225,0	0,08	0,15	14,8	1,17	131,57	115,2	20,3	0,48
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	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:		420	7,21	3,71	62,1	311,0	0,1	0,35	14,8	1,20	146,17	138,9	26,6	1,38

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	Р	Mg	Fe	

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	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	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:	455	14,94	14,31	56,43	414,74	0,112	0,14	100,8	6,53	281,2	210,03	37,98	2,17				

День №5 - Пятница Неделя первая

174	Каша вязкая молочная из риса	210	5,92	3,6	52,80	268,0	0,06	0,13	14,8	0,96	128,5	154,44	36,46	0,61				
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	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28				
	ИТОГО:	430	8,35	3,92	77,28	378,14	0,09	0,16	14,80	0,99	145,4	183,04	47,66	1,22				

День №6 - Понедельник Неделя вторая

	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35				
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	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				
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,40	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69				
	ИТОГО:	510	17,39	10,53	125,05	668,1	0,25	0,22	14,80	1,01	172,2	285,3	69,63	3,65				

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)					
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	Р	Mg	Fe			
День: №7 - Вторник													Неделя вторая				
401	Оладьи с повидлом	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:		365	15,68	15,02	88,9	553,6	0,29	0,4	51,9	2,2	280,0	311,3	71,3	2,77			
День: №8 - Среда																	
Неделя вторая																	
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35			
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	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28			
ИТОГО:		430	10,99	4,13	78,65	396,14	0,17	0,19	14,8	1,0	161,6	246,9	55,53	2,96			
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	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28			
ИТОГО:		420	6,80	4,11	38,84	230,14	0,10	0,17	14,8	0,7	147,3	249,9	32,54	1,13			

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Мg	Fe			
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	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	1,3	0,28	0,28			
	ИТОГО:	455	14,94	14,31	56,43	414,74	0,112	0,14	100,8	6,53	281,2	54,18	11,74	1,79			
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		182,0	184,0	796,5	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.