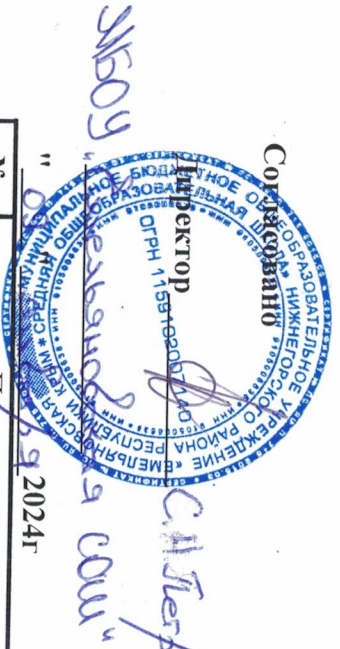




ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
Для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(Возрастная категория 7-11 лет) 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"
Салата В.И.
2024г

ЗАБТРАК 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (Мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Мg	Fe

День №1 - Понедельник Неделя первая

121	Суп молочный с крупой пшено	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,6	90,9	14,14	0,12
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
11	Сыр (порциями)	30	6,96	8,9	-	108,00	0,01	0,09	78,0	0,21	264,0	150,0	10,5	0,30
231	Плоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
ИТОГО:		550	12,76	13,35	39,49	336,34	0,11	0,28	104,4	10,90	424,5	280,6	44,84	3,16

День №2 - Вторник Неделя первая

53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
116	Каша вязкая гречневая	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,6
187	Тфтели	110	7,58	16,23	9,97	217	0,23	0,09	14,3	3,42	40,67	104,72	19,09	1,09
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,60	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
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:		530	15,91	25,82	68,07	562,2	0,472	0,232	51,0	13,3	85,5	266,32	85,2	5,02

№ рек.	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	Са	Р	Мg	Fe		

День №3 - Среда Неделя первая

121	Суп молочный с крупой манной	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,4	0,12		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21		
10	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	0,01	40	-	2,4	3,0	-	0,02		
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 фруктовой начинкой	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	11,88	17,70	76,22	519,34	0,15	0,21	66,4	0,71	157,6	160,9	39,70	1,37		

День №4 - Четверг Неделя первая

204	Макароны отварные с сыром	180	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08		
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21		
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		
231	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2		
	ИТОГО:	560	15,34	14,87	65,30	461,74	0,142	0,17	100,8	16,5	297,2	237,5	46,98	4,30		

День №5 - Пятница Неделя первая

53/54	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		
117	Каша вязкая из риса	150	2,36	8,66	22,97	172,6	-	0,01	41,0	-	8,93	31,4	11,4	0,4		
189	Фрикадельки в соусе	100	7,0	14,81	8,10	194,0	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,50	15,27	0,95		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21		
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		
231	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2		
	ИТОГО:	630	12,86	24,41	66,52	535,74	0,292	0,17	53,50	18,1	69,5	160,3	55,9	4,57		

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

121	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21		
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 фруктовой начинкой	80	6,4	6,40	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69		
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2		
	ИТОГО:	600	12,20	10,85	85,9	500,3	0,18	0,22	26,4	10,71	171,15	169	48,44	3,55		

День: №7 - Вторник

Неделя вторая

53/54	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		
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,70		
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60		
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,60	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52		
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:	520	19,98	21,25	61,61	511,2	0,28	0,26	66,8	10,6	75,12	224,3	82,29	4,63		

День: №8 - Среда

Неделя вторая

188	Запеканка рисовая с творогом и стученым молоком	170	9,8	7,57	56,0	334,3	0,06	0,16	34,0	0,34	141,6	185,7	35,86	0,86		
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,0	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,14		
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		
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2		
	ИТОГО:	500	15,73	10,95	96,23	551,44	0,16	0,37	54,0	11,6	290,30	312,9	68,8	3,53		

№ рел.	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 _а	Р	Мg	Fe			
День № 9 - Четверг														Неделя вторая			
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,24	120,0	0,08	0,14	26,4	0,66	130,4	109,5	21,34	0,52			
86																	
268	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,56	91,8	0,04	0,23	36,0	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18			
11	Сыр (порциями)	30	6,96	8,9	-	108,00	0,01	0,09	78,0	0,21	264,0	150,0	10,5	0,30			
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			
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2			
	ИТОГО:	540	19,31	17,85	46,09	436,94	0,19	0,51	140,4	11,4	640,5	462,3	75,94	3,53			
День № 10 - Пятница																	
Неделя вторая																	
204	Макароны отварные с сыром	180	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08			
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	-	2,8	54,56	33,50	10,86	0,44			
143	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,30	63,0	0,03	0,18	100	-	22,0	77,0	5,0	1,0			
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21			
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:	500	21,00	23,32	62,43	545,74	0,15	0,34	200,8	3,03	351,76	315,90	44,84	3,06			
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	544	157,0	180,3	725,0	4960,98	2,41	0,68	586,1	122,0	2444,6	2609,6	550,2	36,5			

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-4960,98 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"



Малашенко Н.Г.