

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

Для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

(возрастная категория 7-11 лет) 2024г.

Салата В.И.

ОБЕД 1-4 классы

2024г

"

"

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

№ 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 №3 - Среда Неделя первая

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		
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,0	0,1	0,06	-	6,6	23,36	54,06	21,82	0,90		
199	Плов из пшпы	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		
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		
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:	650	20,05	15,14	82,92	559,12	0,250	0,23	14,6	14,0	134,2	268,86	89,41	3,98		

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		
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,00	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,9	0,54		
91	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,80	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,4	1,03		
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		
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:	670	19,85	54,93	73,06	893,72	0,45	0,590	59,8	20,1	142,1	319,59	97,10	4,83		

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

День: №5 - Пятница

Неделя первая

113	Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,30	92,6	0,04	0,028	10,0	0,40	22,84	30,8	8,54	0,52
102	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,0	0,09	0,08	11,25	25,55	38,0	67,5	28,6	0,95
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
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:	590	8,21	13,11	57,39	389,72	0,180	0,158	21,3	25,98	82,34	148,1	53,34	2,63

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	14,0	94	0,1	0,06	-	6,6	23,36	54,06	21,82	0,90
279	Оладьи со стуженным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	55,96	2,14
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
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:	610	18,67	15,46	119,97	704,12	0,39	0,38	32,5	7,38	233,84	334,9	93,98	4,20

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

День: №7 - Вторник Неделя вторая																
53/54	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		
74	Суп "Крестыанский" с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60,0	0,04	0,02	-	7,9	28,7	26,9	11,34	0,46		
199	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		
261	Чай с сахаром	180/10	0,02	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21		
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:	650	18,12	12,55	67,21	457,12	0,18	0,21	14,58	18,75	90,96	212,88	77,07	3,58		

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		
102	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,00	0,09	0,08	11,25	25,55	38,0	67,5	28,6	0,95		
261	Чай с сахаром	180/10	0,02	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21		
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:	595	12,36	47,09	60,8	738,92	0,34	0,18	11,25	26,4	101,9	193,64	74,40	4,21		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал/г)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
День № 9 - Четверг																
Неделя вторая																
53/54	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		
	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		
101																
89	Картофель отварной	150	2,83	7,57	19,90	167,14	0,16	0,09	-	20,6	17,8	77,9	29,0	1,16		
161	Котлеты рыбные	80	6,56	5,31	9,03	108,00	0,04	0,1	12,7	0,34	25,28	79,46	12,95	0,70		
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	9,90	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:	730	15,61	15,81	77,86	524,30	0,33	0,28	12,7	33,87	92,0	256,6	85,35	4,20		
День № 10 - Пятница																
Неделя вторая																
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	82,0	0,04	0,04	-	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98		
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		
187	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217	0,23	0,09	14,3	3,42	40,67	104,72	19,09	1,09		
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	9,90	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:	700	16,96	30,10	75,48	642,6	0,5	0,26	51,0	11,99	121,3	300,1	96,19	3,83		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		174,6	255,0	931,7	7143,3	4,2	4,8	476,1	21,0	3650,0	3660,0	919,30	54,80		

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7143,3 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"



Малашенко Н.Г.