



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
Для питания учащихся МБОУ Нижегородского района
возрастная категория 12 лет и старше лет) 2024г.

Утверждаю



ОБЕД (5-11 классы)

Салата В.И.

№ 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 _a	Р	Mg		Fe
День №1 - Понедельник Неделя первая															
73	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,87	112,5	0,13	0,08	-	12,0	30,45	77,7	31,4	1,2	
	Каша вязкая из пшеничной														
116	крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8	
157	Рыба припущенная	100	9,99	1,31	1,22	57,0	0,07	0,07	11,1	0,32	30,36	150,77	34,38	0,51	
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	
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	
	ИТОГО:	760	22,05	14,07	88,95	574,7	0,48	0,32	55,1	15,92	108,3	412,1	135,88	5,98	
День №2 - Вторник Неделя первая															
63	Борщ с картофелем	250	2,03	5,03	13,45	115,0	0,08	0,05	-	9,18	42,00	65,8	29,8	1,38	
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	17,8	1,08	
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	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21	
	ИТОГО:	670	17,42	19,66	76,73	563,72	0,20	0,21	100,8	9,4	321,8	292,40	63,78	3,62	

№ 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	250	2,7	2,85	17,46	117,50	0,13	0,08	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13		
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,8		
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:	730	23,13	17,28	91,82	628,62	0,29	0,27	17,5	16,5	147,0	308,7	102,98	4,53		

День №4 - Четверг Неделя первая

119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,0	2,7		
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,00	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,90	0,54		
91	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,5	0,17	0,15	60,0	21,4	50,00	104,0	32,9	1,23		
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:	750	22,03	66,37	79,85	1038,9	0,58	0,65	69,80	23,89	161,0	355,7	109,95	5,63		

№ реп.	Прием пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У											

День: №5 - Пятница Неделя первая

113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	11,62	11,62	122,00	0,05	0,035	3,0	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65				
102	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,6	169,2	0,1	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13				
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40	-	-	-	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:	665	10,24	21,90	62,65	447,32	0,200	0,175	16,5	31,18	98,55	169,30	61,18	2,94				

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,5	0,13	0,1	-	8,25	29,20	67,57	27,28	1,13				
279	Оладьи со стущенным 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:	660	19,21	16,03	123,47	727,62	0,42	0,40	32,50	9,03	239,68	348,37	99,44	4,43				

№ 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	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 "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,1	75,0	0,05	0,03	-	9,88	35,9	33,6	14,18	0,58		
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80		
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:	730	20,91	15,10	73,83	518,12	0,20	0,24	17,50	21,63	105,1	245,88	88,02	4,02		

День: №8 - Среда Неделя вторая																
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,00	2,70		
102	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,60	169,2	0,1	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13		
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:	670	14,44	58,30	67,0	877,57	0,45	0,21	13,5	31,7	120,5	226,20	87,50	4,99		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg		
День № 9 - Четверг														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		
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,3	0,09	0,06	-	8,3	26,7	56,0	22,80		
89	Картофель отварной	180	3,4	9,08	23,90	200,6	0,19	0,110	-	24,7	21,4	93,5	34,80		
161	Котлеты рыбные или биточки	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,1	12,7	0,34	25,28	79,46	12,95		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3		
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00		
	ИТОГО:	810	16,68	17,78	85,21	578,02	0,382	0,36	12,7	39,67	100,9	283,44	95,75		

День № 10 - Пятница														
Неделя вторая														
62	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	0,05	0,05	-	10,68	49,72	54,6	26,13	
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	-	23,4	123,7	48,00	
187	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217	0,23	0,09	14,3	3,42	40,67	104,72	19,09	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	
	ИТОГО:	780	18,25	31,26	82,64	689,1	0,54	0,29	58,3	14,13	135,3	332,8	109,42	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		276,0	288,1	1149,0	8404,6	4,25	4,85	539,4	215,0	3610	3233	957,19	

Всего: Норма - 8139,0 - 9496,0 ккал, факт-8404,60 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"



Малашенко Н.Г.