



Сот. 1

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

Утверждено

Для питания учащихся МБОУ Нижегородского района
(возрастная категория 7-11 лет) 2024г.

ОБЕД 1-4 классы

2024г.

Салата В.И.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (Мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Мг	Fe

День №1 - Понедельник 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
73	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	90,0	0,1	0,06	-	9,6	24,4	62,20	25,1	0,96
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
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0	0,08	0,08	6,1	4,43	36,80	167,14	45,02	0,81
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:	750	20,77	15,85	76,21	534,57	0,422	0,282	42,8	20,36	108,0	402,0	135,32	4,01

День №2 - Вторник Неделя первая

63	Борщ с картофелем	200	1,62	4,02	1,76	92	0,06	0,04	-	7,34	33,58	52,6	23,9	1,10
204	Макаронны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,110	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	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
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:	605	17,85	18,47	74,16	576,32	0,20	0,22	100,8	11,1	316,0	289,30	63,78	5,65

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	А	С	Са	Р	Mg	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 птицы	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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	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		
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		
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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	670	21,14	54,99	78,41	908,37	0,49	0,560	46,5	2,3	119,7	334,49	109,7	4,40		

№ 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	Mg	Fe

День: №5 - Пятница Неделя первая

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 ступенным 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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	610	18,67	15,46	119,97	704,12	0,390	0,380	32,5	7,38	233,8	334,9	93,98	4,20				

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	8,21	13,11	57,39	389,72	0,18	0,16	21,3	25,98	82,3	148,1	53,34	2,63				

№ 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	С _а	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	
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,17	13,4	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,20	0,70	
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	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	650	21,68	22,01	75,73	478,16	0,21	0,23	14,58	17,45	83,66	230,78	83,93	3,82	
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	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	12,40	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/100г)	Витамины (Мг)						Минеральные в-ва (Мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	Р	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		
74	Суп "Крестьянский" с крупой	200	0,06	1,18	4,88	60,0	0,04	0,02	-	7,9	28,7	26,9	11,34	0,46		
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		
161	Котлеты рыбные	80	6,56	5,31	9,03	108,0	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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	730	13,20	15,91	72,41	508,72	0,14	0,18	53,7	14,57	90,4	192,2	60,89	3,20		
День № 10 - Пятница																
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		
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,110	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08		
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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	690	16,83	18,57	72,03	530,7	0,16	0,2	100,8	8,77	319,6	270,3	54,88	3,22		
	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"

Магашенко Н.Г.