

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(возрастная категория 7-11 лет) 2023г.

Утверждаю

Директор МБОУ "ТРХ"
Салага В.И.
"02" Октября 2023г.

ОБЕД 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са

День №1 - Понедельник Неделя первая

70/71	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
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	0,11	0,06	-	9,6	24,4	62,20	25,1	0,96
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	5,65	8,7	24,55	183,25	0,18	0,08	43,5	-	19,3	101,9	40,0	0,60
227	Рыба припущенная	100	8,94	1,98	2,09	62,0	0,05	0,05	18,4	0,43	14,72	103,2	24,5	0,50
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
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,80	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
	ИТОГО:	760	21,62	13,52	86,81	549,37	0,422	0,300	61,9	20,33	89,9	333,3	121,50	6,29

День №2 - Вторник Неделя первая

83	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,6	0,06	0,050	-	7,34	33,58	52,6	23,9	1,10
204	Макаронные 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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО:	640	17,02	18,48	79,97	562,32	0,18	0,21	100,8	7,6	314,5	279,50	57,98	3,41

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б				У	В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
День №3 - Среда Неделя первая															
73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	0,67	2,1	8,73	80,28	0,02	0,020	-	2,8	54,54	27,90	10,86	0,44	
103	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	-	6,6	23,36	54,06	21,84	0,90	
291	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	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	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	
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:	675	19,09	12,76	88,86	580,00	0,240	0,22	14,6	14,0	135,3	263,56	89,53	4,05	
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	
239	Тефтели рыбные	80	7,93	6,58	9,41	129,00	0,06	0,07	14,6	1,25	43,78	94,71	17,81	0,56	
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,92	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,40	1,03	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	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	
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:	695	20,83	54,70	79,51	919,84	0,45	0,280	64,6	19,9	150,5	308,15	91,11	4,92	

№ 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	
			Б	Ж												

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
143	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,6	0,09	0,090	67,9	18,47	54,9	66,4	24,0	0,90
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
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:	620	8,22	21,19	61,37	478,32	0,180	0,168	77,9	18,90	100,30	147,3	48,84	2,65

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	-	6,6	23,36	54,06	21,84	0,90
401	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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
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:	635	18,67	15,29	125,91	724,72	0,38	0,37	32,5	7,38	234,94	335,2	94,10	4,27

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
		Б		У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe	
		Ж	У											
День: №7 - Вторник													Неделя вторая	
70/71	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
98	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,0	0,03	0,02	-	7,9	28,7	26,9	11,34	0,46
291	Плов из пшцы	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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
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:	675	18,13	12,38	73,14	478,12	0,17	0,21	14,58	18,75	92,06	213,18	77,17	3,65
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
143	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,7	209,60	0,09	0,09	67,9	18,47	54,90	66,4	24,0	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
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:	620	12,41	55,17	64,8	827,52	0,34	0,19	67,9	19,3	119,9	192,84	69,90	4,23

№ 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 _a	Р	Mg	Fe
День № 9 - Четверг														
70/71	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
101	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
125	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
234	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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
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:	755	15,62	15,65	83,80	544,30	0,33	0,28	12,7	33,87	93,1	256,9	85,45	4,27
День № 10 - Пятница														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,0	0,04	0,04	-	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	5,65	8,70	24,55	183,3	0,18	0,08	43,5	-	19,3	101,9	40,00	0,60
279	Тефтели (2-й вариант)	110	12,83	14,80	112,3	237	0,2	0,07	16,99	1,43	30,55	83,42	17,47	5,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
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:	725	23,48	27,98	185,01	679,4	0,47	0,24	60,5	10,00	112,2	279,1	94,67	7,91
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	6800	174,6	255,0	931,7	7443,3	4,2	4,8	476,1	21,0	3650,0	3660,0	919,30	54,80

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7443,3 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"

Малашенко Н.Г.