

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
 (возрастная категория 12 лет и старше лет) 2023г.

Утверждаю


 Директор *С.В. Давыдова*
 СОШ


 Директор *С.В. Давыдова*
 ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "ОБ" ОКМГОРГА 2023г

ОБЕД (5-11 классы)

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)									
			Б	Ж	У	В ₁		В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe			
День №1 - Понедельник													Неделя первая				
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,0	0,13	0,08	-	12,0	30,45	77,7	31,4	1,2			
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	6,85	8,78	29,80	208,4	0,21	0,1	52,2	-	23,4	123,7	48,0	0,8			
227	Рыба припущенная	100	8,94	1,98	2,09	62,0	0,05	0,05	18,42	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:	780	22,62	14,11	93,33	585,3	0,46	0,30	70,6	16,43	94,1	365,9	126,80	6,25			

День №2 - Вторник

Неделя первая														
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0	0,08	0,06	-	9,18	42,00	65,8	29,8	1,38
204	Макаронны отварные с сыром	175	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
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:	690	17,43	19,49	82,66	585,72	0,20	0,22	100,8	9,4	322,9	292,70	63,88	3,69

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б		У		B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Ж	У										

День №3 - Среда Неделя первая

73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,02	0,02	-	2,8	54,54	27,9	10,86	0,44
103	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,50	118,25	0,1	0,06	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13
291	Плов из птицы	180	20,3	12,54	42,88	366,1	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,8
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:	755	28,18	20,23	108,48	740,75	0,26	0,25	17,5	16,5	148,1	303,4	103,08	4,60

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
239	Тефтели рыбные	80	7,93	6,58	9,41	129,0	0,06	0,07	14,6	1,25	43,78	94,71	17,81	0,56
128	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
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:	775	23,01	66,14	86,30	1064,9	0,58	0,34	74,60	23,68	169,4	344,2	103,96	5,72

№ 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"	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
143	Рагу из овощей	175	2,95	18,32	14,3	236,7	1,0	1,0	76,6	20,8	61,9	75,0	27,1	1,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	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:	690	10,07	30,48	65,29	534,82	1,100	1,085	79,6	21,33	115,55	163,60	54,08	2,88

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

103	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,10	0,06	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13
401	Оладьи со стученным 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	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	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:	685	19,21	15,86	129,41	748,37	0,39	0,38	32,50	9,03	240,78	348,67	99,54	4,50

№ 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
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
98	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	0,03	-	9,88	35,9	33,6	14,18	0,58
291	Плов из птицы	180	20,3	12,54	42,88	366,1	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	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:	755	26,01	18,06	90,44	630,47	0,19	0,24	17,50	21,63	106,2	246,18	88,12	4,09

День: №7 - Вторник Неделя вторая

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
143	Рагу из овощей	175	2,95	18,32	14,30	236,7	1,0	1,0	76,6	20,8	61,9	75,0	27,1	1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,40	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:	690	14,31	66,88	69,6	965,07	1,35	1,12	76,6	21,8	137,5	220,50	80,40	4,93

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
День № 9 - Четверг 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
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	0,90
125	Картофель отварной	180	3,4	9,08	23,90	200,6	0,19	0,110	-	24,7	21,4	93,5	34,80	1,40
234	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
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	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	835	16,69	17,62	91,15	598,02	0,382	0,36	12,7	39,67	102,0	283,7	95,85	4,71

День № 10 - Пятница Неделя вторая														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	0,05	-	10,68	49,72	54,6	26,13	1,23
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	6,85	8,78	29,80	208,4	0,21	0,1	52,2	-	23,4	123,7	48,00	0,80
279	Тефтели (2-й вариант)	110	12,83	14,80	112,3	237,0	0,2	0,07	16,99	1,43	30,55	83,4	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	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	805	25,04	29,04	192,40	725,3	0,51	0,27	69,2	12,14	126,3	311,8	107,90	8,36
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	7460	276,0	288,1	1149,0	8404,6	4,25	4,85	539,4	215,0	3610	3233	957,19	54,3

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

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"

Малашенко Н.Г.

