

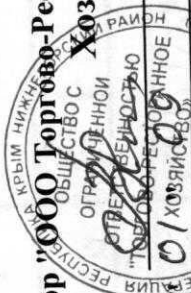
Утверждаю

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

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

Согласовано
МБОУ "Арктическая СОШ"
Директор
Александра П. А. Юдина
"01" 09 2023г.

Директор "ООО Торгово-Ресторанное
Общество с
ограниченной
ответственностью
"Хозяинство"
Салата В.И.
2023г.



ЗАВТРАК 1-4 классы

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

День №1 - Понедельник Неделя первая

173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,17	14,8	0,96	146,77	221,3	44,3	2,34
376	Чай с сахаром	200/5	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	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,11	-	40	-	2,4	3,0	-	0,02
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	ИТОГО:	540	17,56	25,03	120,34	780,14	0,36	0,23	54,8	1,01	177,8	291,6	69,70	3,66

День №2 - Вторник Неделя первая

401	Оладьи со стуженным молоком	170	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	2,68	15,9	100,6	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,13
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	470	14,68	14,56	96,99	582,6	0,30	0,42	47,5	11,9	269,63	290,7	72,9	4,62

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
174	Каша вязкая из риса	150	5,43	7,7	30,7	210,0	0,04	0,1	13,3	0,68	93,3	112,5	26,0	0,5
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,4	-	15,2	79,0	23,1	1,19
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	0,03	14,0	14,0	8,0	2,80
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО:	540	22,39	24,74	85,83	651,2	0,19	0,25	31,7	3,51	183,94	259,5	77,9	5,30

№ реп.	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
			Ж	З	У									
День №4 - Четверг														
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	175,8	17,78	1,08
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
376	Чай с сахаром	200/5	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	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,11	-	40	-	2,4	3,0	-	0,02
	ИТОГО:	480	15,03	21,56	61,57	500,74	0,222	0,14	140,8	6,53	284,7	212,4	38,08	2,19
День №5 - Пятница														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	0,17	14,8	1,17	133,77	118,2	20,3	0,47
376	Чай с сахаром	200/5	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	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4	-	54,0	0,075	0,01	39	0,11	132	75	5,3	0,15
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	550	12,43	15,84	71,67	482,14	0,215	0,24	53,8	11,3	299,8	236,1	45,9	3,43
День №6 - Понедельник														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,17	14,8	0,96	146,8	221,3	44,33	2,34
376	Чай с сахаром	200/5	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	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,11	-	40	-	2,4	3,0	-	0,02
	ИТОГО:	445	11,16	18,63	73,9	508,1	0,28	0,2	54,80	1,0	167,2	253,2	55,63	2,97

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

День: №7 - Вторник

Неделя вторая														
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
290	Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,04	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	8,44	9,94	43,32	300,0	0,1	0,12	43,5	0,68	105,0	158,3	31,65	1,67
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	0,03	14,0	14,0	8,0	2,80
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО:	540	24,13	21,96	103,26	693,6	0,20	0,25	73,6	7,69	162,22	282,1	74,74	5,98

День: №8 - Среда

Неделя вторая														
188	Запеканка с творогом и стуженным молоком	170	16,8	16,6	56,0	334,3	0,06	0,16	34,0	0,34	141,6	185,7	35,9	0,86
376	Чай с сахаром	200/5	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
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,11	-	40	-	2,4	3,0	-	0,02
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,20
	ИТОГО:	515	19,72	24,57	95,42	577,44	0,23	0,22	74,0	10,4	178,00	231,6	56,2	3,69

День: №9 - Четверг

Неделя вторая														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120,0	0,07	0,14	14,8	0,66	130,4	221,3	21,34	0,52
386	Кисло-молочный продукт	180	5,80	5,0	8,4	102,0	0,04	0,26	-	0,6	248,0	2,52	1,3	0,20
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	ИТОГО:	490	18,94	15,49	83,65	564,14	0,22	0,46	14,8	1,3	395,95	288,3	46,64	1,74

№ 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	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
			10,78	19,2												2,04
210	Омлет натуральный	125	10,78	19,2	2,04	224,0	0,08	0,4	251,0	0,2	79,73	151,50	17,78	1,08		
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48		
376	Чай с сахаром	200/5	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		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,11	-	40	-	2,4	3,0	-	0,02		
	ИТОГО:	430	13,97	26,83	33,76	432,14	0,122	0,47	251	6,53	106,1	188,08	38,08	2,19		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5000	180,5	210,2	920,0	6088,32	2,41	2,82	586,1	122,0	2444,6	2609,6	550,2	36,5		

День № 10 - Пятница Неделя вторая

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-6088,32 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО" *Сидорова* Малашенко Н.Г.