

Утверждаю

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
 для питания учащихся МБОУ Нижегородского района
 (возрастная категория 7-11 лет) 2023г.

Составлено
 МБОУ «Дружественная СОШ»
 директор *А.В. Денин*
 "22" 11 2023г.

Утверждено
 директор *О.А. Мухоморова*
 "02" 11 2023г.



ЗАВТРАК 1-4 классы

| № рец. | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | | | | |
|--------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | B ₁ | B ₂ | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы | 210 | 8,56 | 3,81 | 54,17 | 286,0 | 0,14 | 0,16 | 14,8 | 0,96 | 144,67 | 218,3 | 44,33 | 2,35 |
| 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 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 14 | Масло (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: | 545 | 17,48 | 17,78 | 130,19 | 754,14 | 0,36 | 0,22 | 54,8 | 1,01 | 175,7 | 288,6 | 69,73 | 3,67 |

День №1 - Понедельник Неделя первая

День №2 - Вторник Неделя первая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| 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 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 9,17 | 17,98 | 172,80 | 0,14 | 0,11 | 20,0 | 17,8 | 41,7 | 87,0 | 27,4 | 1,03 |
| 279 | Тефтели (2-й вариант) | 110 | 6,88 | 16,49 | 9,99 | 226 | 0,18 | 0,06 | 16,56 | 0,91 | 22,88 | 86,9 | 16,71 | 0,88 |
| 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 | 14,02 | 26,02 | 64,76 | 565,7 | 0,382 | 0,26 | 36,6 | 25,0 | 91,5 | 218,7 | 71,0 | 5,52 |

| № 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 №3 - Среда Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 210 | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 225,0 | 0,08 | 0,15 | 18,0 | 1,17 | 131,67 | 115,19 | 20,3 | 0,48 | | |
| 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 | 70,1 | 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 | 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: | 560 | 12,35 | 8,59 | 81,52 | 456,14 | 0,215 | 0,22 | 57,0 | 11,3 | 297,7 | 233,1 | 45,85 | 3,44 | | |
| День №4 - Четверг Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароньы отварные с сыром | 175 | 11,84 | 13,93 | 29,85 | 292,6 | 0,07 | 0,11 | 100,8 | 0,2 | 258,3 | 176,8 | 17,78 | 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 | 200/15 | 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 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | | |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,11 | - | 40 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 | | |
| | ИТОГО: | 490 | 15,03 | 21,56 | 61,57 | 500,74 | 0,222 | 0,18 | 140,8 | 6,53 | 284,7 | 213,4 | 38,08 | 2,19 | | |
| День №5 - Пятница Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 174 | Каша вязкая из риса | 150 | 2,36 | 8,66 | 22,97 | 172,6 | - | 0,01 | 0,06 | - | 8,93 | 31,4 | 11,4 | 0,4 | | |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 105 | 6,77 | 16,99 | 11,07 | 227,0 | 0,19 | 0,08 | 18,42 | 0,85 | 34,88 | 80,26 | 16,11 | 0,85 | | |
| 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 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | | |
| 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: | 660 | 12,64 | 26,43 | 75,43 | 588,74 | 0,262 | 0,19 | 18,5 | 17,2 | 83,8 | 159,2 | 56,8 | 4,54 | | |

| № реп. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценност (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|-------------|-----------------------------|----------------|----------------|-------------|------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------|--|--|--|
| | | | Б | | У | | В ₁ | В ₂ | А | С | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | | | Ж | У | | | | | | | | | | | | | |
| День: №6 - Понедельник | | | | | | | | | | | | | | Неделя вторая | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 210 | 8,56 | 3,81 | 54,17 | 286,0 | 0,14 | 0,16 | 14,8 | 0,96 | 144,67 | 218,3 | 44,33 | 2,35 | | | |
| 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 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | | | |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,11 | - | 40 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 | | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,4 | - | 54,0 | 0,08 | 0,01 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,3 | 0,15 | | | |
| | ИТОГО: | 470 | 14,56 | 15,78 | 83,8 | 536,1 | 0,36 | 0,2 | 93,8 | 1,1 | 297,07 | 325,2 | 60,88 | 3,13 | | | |

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 тушеная в соусе | 100 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166,0 | 0,04 | 0,09 | 30,1 | 0,68 | 30,32 | 79,0 | 16,19 | 0,68 |
| 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 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,02 | - | - | 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 | 21,34 | 20,72 | 64,85 | 516,2 | 0,28 | 0,26 | 73,6 | 6,98 | 76,52 | 225,7 | 83,09 | 4,89 |

День: №8 - Среда **Неделя вторая**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 188 | Запеканка рисовая с творогом | 170 | 9,8 | 7,57 | 56,0 | 334,3 | 0,06 | 0,16 | 34,0 | 0,34 | 141,6 | 185,7 | 35,86 | 0,86 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 0,16 | 20,0 | 1,3 | 125,8 | 90,0 | 14,0 | 0,13 |
| 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 (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,11 | - | 40,0 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| 338 | Фрукты 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: | 510 | 15,82 | 18,20 | 96,32 | 618,04 | 0,27 | 0,38 | 94,0 | 11,6 | 292,70 | 318,8 | 68,8 | 3,54 |

| № реп. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-----------------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|
| | | | | | | | B ₁ | B ₂ | A | C | C _a | P | Mg | Fe | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 109,5 | 21,34 | 0,52 | | | |
| 386 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,40 | 102,0 | 0,04 | 0,26 | - | 0,6 | 248 | 2,50 | 1,30 | 0,2 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | 1,28 | 396,0 | 176,50 | 46,64 | 1,74 | | | |

| День № 10 - Пятница | | | | | | | | | | | | | | Неделя вторая | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|
| 210 | Омлет натуральный | 125 | 11,6 | 20,7 | 2,20 | 241,4 | 0,09 | 0,4 | 270,4 | 0,2 | 85,9 | 188,40 | 13,50 | 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 | 200/15 | 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 | | | |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,11 | - | 40 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 | | | |
| | ИТОГО: | 440 | 14,79 | 28,33 | 33,92 | 449,54 | 0,242 | 0,47 | 310,4 | 6,53 | 112,3 | 224,98 | 33,80 | 2,19 | | | |
| | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 5235 | 156,5 | 198,9 | 776,0 | 5549,68 | 2,41 | 2,82 | 586,1 | 122,0 | 2444,6 | 2609,6 | 550,2 | 36,5 | | | |

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-5549,68 ккал

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