

Утверждаю

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**

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

Согласовано

Директор *Ольга Александровна*  
МБОУ "Дружеская СОШ"  
"08" сент. 2023г.

Зам. директора по ОО "ТРХ"  
*Татьяна Александровна Безнос А.М.*  
"08" сент. 2023г.

**ЗАВТРАК 1-4 классы**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	

**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	200/15	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 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>17,56</b>	<b>25,03</b>	<b>120,34</b>	<b>780,14</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>54,8</b>	<b>1,01</b>	<b>177,8</b>	<b>291,6</b>	<b>69,70</b>	<b>3,66</b>

**День №2 - Вторник Неделя первая**

1	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	172,92	0,14	0,11	20,0	17,8	41,7	87,0	27,4	1,03
279	Тефтели (2-й вариант)	100	19,54	14,49	21,8	278,7	0,18	0,06	16,6	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>26,68</b>	<b>24,02</b>	<b>76,57</b>	<b>618,6</b>	<b>0,382</b>	<b>0,26</b>	<b>36,6</b>	<b>25,0</b>	<b>91,5</b>	<b>218,7</b>	<b>71,0</b>	<b>5,52</b>

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

**День №3 - Среда Неделя первая**

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	200/15	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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>12,43</b>	<b>15,84</b>	<b>71,67</b>	<b>482,14</b>	<b>0,215</b>	<b>0,24</b>	<b>53,8</b>	<b>11,3</b>	<b>299,8</b>	<b>236,1</b>	<b>45,85</b>	<b>3,43</b>

**День №4 - Четверг Неделя первая**

204	Макаронные 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	200/15	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>15,03</b>	<b>21,56</b>	<b>61,57</b>	<b>500,74</b>	<b>0,222</b>	<b>0,14</b>	<b>140,8</b>	<b>6,53</b>	<b>284,7</b>	<b>212,4</b>	<b>38,08</b>	<b>2,19</b>

**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	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	18,42	-	15,2	79,0	23,1	1,19
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>655</b>	<b>20,90</b>	<b>20,91</b>	<b>83,80</b>	<b>605,14</b>	<b>0,192</b>	<b>0,28</b>	<b>31,7</b>	<b>17,0</b>	<b>148,5</b>	<b>239,1</b>	<b>78,4</b>	<b>5,02</b>

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	Р	Mg	Fe		
			Ж	У												
<b>День: №6 - Понедельник</b>																
<b>Неделя вторая</b>																
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	200/15	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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>14,64</b>	<b>23,03</b>	<b>73,9</b>	<b>562,1</b>	<b>0,36</b>	<b>0,21</b>	<b>93,8</b>	<b>1,1</b>	<b>299,2</b>	<b>328,2</b>	<b>60,88</b>	<b>3,12</b>		
<b>День: №7 - Вторник</b>																
<b>Неделя вторая</b>																
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	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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>24,13</b>	<b>21,96</b>	<b>103,26</b>	<b>693,6</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>73,6</b>	<b>7,69</b>	<b>162,22</b>	<b>282,1</b>	<b>74,74</b>	<b>5,98</b>		
<b>День: №8 - Среда</b>																
<b>Неделя вторая</b>																
188	Запеканка рисовая с творогом	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		
379	Кофейный напиток	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		
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	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,20		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>22,33</b>	<b>27,23</b>	<b>96,32</b>	<b>618,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>94,0</b>	<b>11,6</b>	<b>292,70</b>	<b>318,8</b>	<b>68,8</b>	<b>3,54</b>		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			B				У	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
<b>День № 9 - Четверг</b>															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,78	19,2	2,04	224,0	0,08	0,4	251,0	0,2	79,73	151,50	17,78	1,08	
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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>25,35</b>	<b>30,90</b>	<b>71,33</b>	<b>668,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,72</b>	<b>251,0</b>	<b>0,82</b>	<b>345,3</b>	<b>218,50</b>	<b>43,08</b>	<b>2,30</b>	
<b>День № 10 - Пятница</b>															
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	200/15	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>13,97</b>	<b>26,83</b>	<b>33,76</b>	<b>432,14</b>	<b>0,232</b>	<b>0,47</b>	<b>291,0</b>	<b>6,53</b>	<b>106,1</b>	<b>188,08</b>	<b>38,08</b>	<b>2,19</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>5230</b>	<b>179,1</b>	<b>210,4</b>	<b>758,0</b>	<b>5428,6</b>	<b>2,41</b>	<b>2,82</b>	<b>586,1</b>	<b>122,0</b>	<b>2444,6</b>	<b>2609,6</b>	<b>550,2</b>	<b>36,5</b>	

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-5428,60 ккал

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