



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2024г.

Утверждаю
Директор "ООО ТРХ"
Салата В.И.
"20 сентября 2024г"

ОБЕД (5-11 классы)

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)						
			Б	Ж	У	V ₁		V ₂	А	С	C _a	P	Mg	Fe
День №1 - Понедельник														
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0	0,08	0,08	6,1	4,43	36,8	167,14	45,02	0,81
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
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			830	23,38	19,56	79,31	592,6	0,40	0,28	50,1	11,26	400,1	129	3,90
День №2 - Вторник														
Неделя первая														
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	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	22,8	0,90
137	Макароны отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,00	14,81	8,10	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95
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
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,60	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			820	21,33	24,75	112,70	758,22	0,48	0,23	113,3	20,0	276,4	79,2	6,81

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

День №3 - Среда Неделя первая

56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	-	2,8	54,56	33,50	10,86	0,44
79	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,50	0,13	0,08	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,8
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	730	23,13	17,28	91,82	628,62	0,29	0,27	17,5	16,5	147,0	308,67	102,98	4,53

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
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,00	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,90	0,54
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	750	23,6	64,78	86,58	1044,9	0,62	0,6	53,8	2,5	134,4	375,4	125,10	5,20

№ 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	P	Mg	Fe
			2,03	5,10											

День: №5 - Пятница

Неделя первая

72	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	12,0	105,00	0,1	0,05	-	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93
116	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	-	23,40	123,7	48,0	0,80
198	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	0,70
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	770	22,55	26,87	77,25	640,62	0,4	0,290	74,1	9,09	104,37	309,23	104,6	3,59

Неделя вторая

День: №6 - Понедельник

101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,30	0,09	0,060	-	8,3	26,70	56,00	22,80	0,9
102	Рагу овощное	180	3,13	9,58	17,6	169,2	0,10	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13
294	Котлеты рубленые из птицы	100	6,58	14,63	8,6	194,0	0,19	0,06	10,1	2,50	13,32	84,39	18,89	1,10
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	770	15,76	27,54	76,38	620,62	0,43	0,26	23,6	41,48	107,52	271,19	92,19	4,29

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			B				У	B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
День: №7 - Вторник Неделя вторая																
53/54	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		
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65		
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21		
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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	730	23,03	15,97	79,35	565,12	0,20	0,25	17,5	12,25	100,3	250,78	84,52	4,09		
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		
116	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,2	0,10	44,0	-	23,4	123,7	48,0	0,8		
279	Тефтели (2-й вариант)	110	6,96	16,11	11,61	223,0	0,19	0,07	14,3	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21		
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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	780	23,63	74,24	89,3	1144,87	0,75	0,29	58,3	2,0	119,5	354,41	118,5	5,54		

№ 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	P	Mg	Fe		
															Неделя вторая	
День № 9 - Четверг																
53/54	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		
74	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,1	75,0	0,05	0,03	-	9,63	35,9	33,6	14,18	0,58		
117	Каша вязкая рисовая	180	2,83	10,39	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5		
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	-	0,34	25,28	79,46	12,95	0,7		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21		
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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	810	15,09	21,38	78,22	558,22	0,152	0,19	49,2	16,30	99,4	205,2	66,03	3,42		
День № 10 - Пятница																
Неделя вторая																
66	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,90	87,5	0,05	0,05	-	15,80	49,30	49,0	22,13	0,83		
137	Макароны отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01		
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,00	14,81	8,10	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21		
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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	770	19,10	27,19	92,63	696,8	0,41	0,19	113,3	17,58	106,9	238,3	63,60	3,95		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	7720	211,2	319,7	1149,0	8160,6	4,25	4,85	539,4	215,0	3610	3233	957,19	54,3		

Всего: Норма - 8160,0 - 9520,0 ккал, факт-8150,60 ккал



Малашенко Н.Г.

Товаровед ООО "ТРХ"