

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижегородского района
(возрастная категория 12 лет и старше) 2024г.

Утверждено



Согласовано



Утверждено

ЗАВТРАК (5-11 классы)

" 15 " апреля " 2024г

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							
			Б	Ж	У		V ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
День №1 - Понедельник Неделя первая														
121	Суп молочный с крупой пшено	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12
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
	ИТОГО:	420	5,40	4,05	29,69	181,34	0,07	0,17	26,4	0,69	144,5	119,5	25,34	0,66
День №2 - Вторник Неделя первая														
279	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,0	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,14
	ИТОГО:	365	14,76	14,16	87,23	535,0	0,27	0,39	47,5	1,93	253,63	276,7	63,91	2,43
День №3 - Среда Неделя первая														
121	Суп молочный с крупой манной	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,4	0,12
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
10	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	0,01	40	-	2,4	3,0	-	0,02
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
	ИТОГО:	430	5,48	11,3	29,8	247,3	0,07	0,18	66,4	0,69	146,9	122,5	25,6	0,68

№ 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
			11,84	13,93											
День №4 - Четверг Неделя первая															
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	176,75	17,78	1,08	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	0,03	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	
	ИТОГО:	395	14,27	14,41	53,4	402,74	0,100	0,10	100,8	0,23	275,2	205,35	28,98	1,62	
День №5 - Пятница Неделя первая															
121	Суп молочный с крупой рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12	
2	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,0	0,05	0,02	-	0,1	9,4	27,3	11,30	0,86	
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:	440	5,42	4,65	43,23	238,20	0,09	0,16	26,40	0,79	147,0	120,70	26,74	1,19	
День №6 - Понедельник Неделя вторая															
121	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12	
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	
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,40	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69	
	ИТОГО:	500	11,80	10,45	76,09	453,3	0,15	0,2	26,40	0,71	155,2	157,9	39,44	1,35	

№ 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: №7 - Вторник Неделя вторая														
401	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
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:	355	11,66	11,66	80,4	475,0	0,23	0,2	27,5	0,7	137,8	189,2	51,2	2,50
День: №8 - Среда Неделя вторая														
121	Суп молочный с овсяной крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12
2	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,0	0,05	0,02	-	0,1	9,4	27,3	11,30	0,86
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:	440	5,42	4,65	43,23	238,20	0,09	0,16	26,4	0,8	147,0	120,7	26,74	1,19
День: №9 - Четверг Неделя вторая														
86	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,24	120,0	0,07	0,14	14,8	0,66	130,4	221,3	21,34	0,52
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
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:	420	6,81	4,28	37,79	230,14	0,10	0,17	14,8	0,7	147,3	249,9	32,54	1,06

№ 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	P	Mg	Fe
			2,97	3,57											
121	Суп молочный с крупой манной	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,4	0,12	
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	9,9	0,02	
	ИТОГО:	420	5,40	4,05	29,7	181,3	0,07	0,17	26,4	0,69	144,5	119,5	25,60	0,35	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		182,0	184,0	796,5	5427,0	2,8	3,2	460,2	140,0	2400,0	2400,0	610,0	36,0	

День № 10 - Пятница Неделя вторая

Всего: Норма - 5426,0- 6782,25 ккал, факт-5427,0 ккал

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