

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(возрастная категория 12 лет и старше) 2024г.

(с учетом климато-географических, национальных, профессиональных и территориальных особенностей питания населения.)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.5.

Согласовано

Директор

М.И. Салата

Директор ООО "ТРХ"

С.А. Салата В.И.

" 21 " октября 2024г

ЗАВТРАК 5-11 классы

" 21 " октября 2024г.

| № рец. | Сборник рецен тур | Прием пищи, наименование блюда | Масс порц | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (Мг) | | | | | | |
|--------|-------------------|--------------------------------|-----------|------------------|---|---|------------------------|----------------|----------------|---|---|----------------|---|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | А | С | С _a | Р | Мg |

День №1 - Понедельник Неделя первая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 53/54 | 2022 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,0 | 0,012 | 0,012 | - | 6,3 | 6,0 | 21 | 9,0 | 0,48 |
| 204 | 2011 | Макаронны отварные с сыром | 175 | 11,84 | 13,93 | 29,85 | 292,6 | 0,07 | 0,112 | 100,8 | 0,2 | 258,3 | 176,82 | 17,78 | 1,08 |
| 582 | 2021 | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 1,96 | 16,88 | 93,0 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 271 | 2022 | Соки фруктовые и ягодные | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 75,6 | 0,02 | 0,02 | - | 3,6 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 |
| к/к | 2022 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,04 | - | - | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| 231 | 2022 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 0,02 | - | 10,0 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 595 | 19,59 | 16,97 | 106,01 | 659,70 | 0,22 | 0,25 | 100,8 | 20,1 | 313,6 | 303,5 | 71,08 | 7,67 |

День №2 - Вторник Неделя первая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 188 | 2011 | Запеканка рисовая с творогом и сложенным молоком | 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 |
| 266 | 2022 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,544 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 24,4 | 1,59 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,48 |
| 231 | 2022 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 0,02 | - | 10,0 | 16,0 | 11,1 | 9,0 | 2,2 |
| 2 | 2022 | 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 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 540 | 17,79 | 12,63 | 121,3 | 672,9 | 0,2 | 0,41 | 58,4 | 12,0 | 323,8 | 369,9 | 82,5 | 5,02 |

| № рец. | Сбор ник рец | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | | |
|--------|--------------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|------------------------|---------------|----|---|---|----|---|----|-----------------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | А | С | Са | Р | Мg | Fe | | | | |

День №3 - Среда Неделя первая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|--------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 117 | 2022 | Каша молочная из крупы пшенной | 200 | 8,12 | 9,38 | 41,52 | 282,0 | 0,2 | 0,14 | 48,9 | 0,54 | 126,8 | 192,9 | 52,26 | 1,4 |
| 11 | 2022 | Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,9 | - | 108,00 | 0,01 | 0,09 | 78,0 | 0,21 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,30 |
| 261 | 2022 | 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 | 2022 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,04 | - | - | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| к/к | 2022 | Сок фруктовый в упаковке | 200 | 1 | - | 20,2 | 75,60 | 0,02 | 0,02 | - | 4,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| 406 | 2022 | Пирожок печеный с повидлом | 80 | 6,4 | 6,40 | 46,4 | 272,00 | 0,08 | 0,03 | - | 0,0 | 10,7 | 38,4 | 14,1 | 0,69 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 770 | 27,38 | 25,5 | 151,3 | 940,09 | 0,38 | 0,34 | 126,9 | 4,78 | 441,6 | 464,4 | 106,9 | 6,77 |

День №4 - Четверг Неделя первая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 53/54 | 2022 | 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 |
| 144 | 2022 | Омлет натуральный | 110 | 11,1 | 16,76 | 2,02 | 202,0 | 0,06 | 0,38 | 251,7 | 0,18 | 82,36 | 182,64 | 13,86 | 2,04 |
| 261 | 2022 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,18 | 9,06 | 40,0 | - | - | - | 0,03 | 10,0 | 2,5 | 1,3 | 0,21 |
| 231 | 2022 | Плоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 0,02 | - | 10,0 | 16,0 | 11,1 | 9,0 | 2,2 |
| к/к | 2022 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,04 | - | - | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 530 | 17,07 | 18,13 | 57,12 | 463,49 | 0,17 | 0,48 | 251,7 | 16,5 | 130,5 | 283,8 | 53,86 | 6,30 |

День №5 - Пятница Неделя первая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| 102 | 2022 | Рагу из овощей | 180 | 3,13 | 9,58 | 17,6 | 169,20 | 0,1 | 0,09 | 13,5 | 30,65 | 46,0 | 81,0 | 34,3 | 1,13 |
| 198 | 2022 | Птица тушеная в соусе | 100 | 6,58 | 14,63 | 8,6 | 194,0 | 0,19 | 0,06 | 10,1 | 2,5 | 13,32 | 84,39 | 18,89 | 1,1 |
| 261 | 2022 | 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 | 2022 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,04 | - | - | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 540 | 14,61 | 25,12 | 69,40 | 565,69 | 0,36 | 0,22 | 23,6 | 33,2 | 85,4 | 234,5 | 75,2 | 3,81 |

| № рел. | Сборн ик рецепт № | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценнос (ккал) | Витаминны (МГ) | | | | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | | |
|--------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|----------------------------|----------------|----------------|---|---|----|---|----|-----------------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | А | С | Ca | Р | Мg | Fe | | | | |

День: №6 - Понедельник **Неделя вторая**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 177 | 2011 | Каша молочная из крупы манной крупы | 200 | 7,14 | 8,44 | 40,20 | 266,0 | 0,08 | 0,16 | 54,6 | 1,24 | 128,8 | 123,6 | 21,64 | 0,56 |
| 261 | 2022 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,18 | 9,06 | 40,0 | - | - | - | 0,03 | 10,0 | 2,5 | 1,3 | 0,21 |
| 231 | 2022 | Плоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 0,02 | - | 10,0 | 16,0 | 11,1 | 9,0 | 2,2 |
| 582 | 2021 | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 1,96 | 16,9 | 93,0 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| к/к | 2022 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,04 | - | - | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,8 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 580 | 13,94 | 11,71 | 110,1 | 608,5 | 0,18 | 0,25 | 54,6 | 11,27 | 177,8 | 229,9 | 62,5 | 4,67 |

День: №7 - Вторник **Неделя вторая**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 56 | 2022 | Икра кабачковая (пром.пр-ва) | 60 | 1,63 | 4,31 | 8,73 | 80,0 | 0,02 | 0,02 | - | 2,8 | 54,56 | 33,50 | 10,9 | 0,44 |
| 198 | 2022 | 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 | 16,2 | 0,70 |
| 116 | 2022 | Каша вязкая из гречневой крупы | 180 | 5,32 | 9,41 | 28,31 | 213,5 | 0,21 | 0,1 | 44 | - | 23,4 | 123,7 | 48,0 | 0,80 |
| 261 | 2022 | 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 | 2022 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,04 | - | - | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,8 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 600 | 23,50 | 26,29 | 83,75 | 662,0 | 0,34 | 0,28 | 74,1 | 3,5 | 134,38 | 305,3 | 97,1 | 3,52 |

День: №8 - Среда **Неделя вторая**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 53/54 | 2022 | 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 |
| 158 | 2022 | 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 | 167,1 | 45,0 | 0,81 |
| 117 | 2022 | Каша вязкая из риса | 180 | 2,83 | 10,4 | 27,56 | 207,1 | - | 0,01 | 49,2 | - | 10,7 | 37,7 | 13,7 | 0,5 |
| 261 | 2022 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,18 | 9,06 | 40,0 | - | - | - | 0,03 | 10,0 | 2,5 | 1,3 | 0,21 |
| 231 | 2022 | Плоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 0,02 | - | 10,0 | 16,0 | 11,1 | 9,0 | 2,2 |
| к/к | 2022 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,04 | - | - | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 690 | 18,52 | 15,25 | 81,57 | 534,60 | 0,18 | 0,18 | 55,3 | 20,8 | 93,30 | 295,4 | 96,2 | 5,26 |

| № рец. | Сбор ник рецел тур | 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 | Р | Мг | Fe | | |
| 279 | 2022 | Оладьи со сгущенным молоком | 170 | 12,96 | 12,48 | 72,58 | 454,0 | 0,24 | 0,27 | 32,5 | 0,75 | 188,98 | 231,0 | 55,96 | 2,14 | | |
| 261 | 2022 | Кисломолочный продукт | 200 | 5,2 | 4,50 | 7,56 | 91,8 | 0,04 | 0,23 | 36,0 | 0,54 | 223,20 | 165,6 | 25,2 | 0,18 | | |
| к/к | 2022 | Сок фруктовый в упаковке | 200 | 1 | - | 20,20 | 75,6 | 0,02 | 0,02 | - | 4,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | | |
| 406 | 2022 | Пирожок печеный с повидлом | 80 | 6,4 | 6,40 | 46,40 | 272,0 | 0,08 | 0,03 | - | 0,0 | 10,70 | 38,4 | 14,1 | 0,69 | | |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 650 | 25,6 | 23,38 | 146,7 | 893,4 | 0,38 | 0,55 | 68,5 | 5,31 | 436,9 | 449,0 | 103,3 | 5,81 | | |

День № 10 - Пятница Неделя вторая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 53/54 | 2022 | 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 |
| 116 | 2022 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 5,32 | 9,41 | 28,31 | 213,5 | 0,21 | 0,10 | 44,0 | - | 23,4 | 123,7 | 48,0 | 0,8 |
| 279 | 2011 | Тэфтели (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 | 2022 | 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 | 2022 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,04 | - | - | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 610 | 17,9 | 26,49 | 85,22 | 651,0 | 0,482 | 0,252 | 58,3 | 7,3 | 77,1 | 299,31 | 96,32 | 3,74 |
| | | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 6105 | 180,0 | 184,9 | 788,4 | 6651,4 | 2,41 | 0,5 | 586,1 | 122 | 2444,6 | 2609,6 | 550,2 | 36,5 |

Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-6651,4 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.