

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(возрастная категория 7-11 лет) 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.В.В. Аршиновская*
Е.А. Сидорова
"21" Октября 2024г

Утверждаю

Директор *О.В. Салата*
ООО "ГРХ"
Салата В.И.
"21" Октября 2024г

ОБЕД 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)						Минеральные в-ва (МГ)		
			День №1 - Понедельник				Неделя первая						Среднедневная норма		
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
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"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,5	
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60	
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0	0,08	0,08	6,1	4,43	36,80	167,14	45,02	0,81	
к/к	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	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:	760	21,73	18,12	76,84	560,55	0,372	0,260	52,8	11,16	108,7	379,3	122,06	3,68	

День №2 - Вторник

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)						Минеральные в-ва (МГ)		
			День №2 - Вторник				Неделя первая						Среднедневная норма		
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
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	200	2,00	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,2	0,70	
137	Макаронные отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,0	216,0	0,075	0,015	100,8	-	12,06	45,84	8,25	0,84	
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,0	14,81	8,1	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95	
к/к	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	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	200	1	-	20,2	75,00	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	770	20,59	23,27	109,0	718,14	0,46	0,217	113,3	18,7	88,9	266,14	76,92	6,83	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б		У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe
			Ж	У										
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	200	2,16	2,28	13,96	94,0	0,1	0,06	-	6,6	23,36	54,06	21,82	0,90
199	Плов из пшны	150	12,71	7,85	26,80	229,0	0,08	0,1	14,6	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,10	0,69
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	27,24	21,64	134,15	854,5	0,340	0,27	14,6	14,0	147,2	315,96	106,8	4,78
День №4 - Четверг Неделя первая														
119	Суп с горохом	200	5,74	0,7	18,9	104,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,6	2,1
164	Тфтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,00	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,9	0,54
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10	16,0	11,1	9,0	2,20
к/к	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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
к/к	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14	14	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	980	22,83	17,78	119,39	717,4	0,55	0,61	46,5	12,3	152,0	368,29	130,0	9,51

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж											

День: №5 - Пятница Неделя первая

72	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0,08	0,04	-	6,7	23,32	45,38	19,34	0,74
116	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,20	0,70
268	Кисломолочный продукт	200	5,2	4,50	7,6	91,8	0,4	0,23	36	0,54	223,0	165,6	25,20	0,18
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
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
402	пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,40	272	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,40	14,10	0,69
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	780	33,54	36,49	119,60	940,75	0,84	0,5	102,8	7,94	320,4	486,3	133,04	3,97

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,20	0,70
102	Рагу овощное	150	2,61	7,98	14,66	141,0	0,09	0,08	11,25	25,55	38,0	67,5	28,6	0,95
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,20	0,70
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
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
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,20	75,6	0,02	0,02	-	4	14	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	900	21,60	22,61	90,03	643,14	0,28	0,29	41,4	36,86	127,5	263,8	90,50	6,42

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценност (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														
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"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
199	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	0,1	14,6	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
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
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,40	46,4	272	0,08	0,03	-	-	0,02	10,7	38,40	14,10
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	26,17	19,54	122,9	785,10	0,27	0,26	24,6	11,25	87,42	236,18	116,0	17,85
День: №8 - Среда Неделя вторая														
119	Суп с горохом	200	5,74	0,70	18,9	104,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,60	2,10
116	Каша вязкая пшеничная	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
187	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	3,42	40,67	104,72	19,09	1,09
231	Флоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,00	16,00	11,10	9,00	2,20
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
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
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,6	0,02	0,02	-	4,00	14,0	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1010	22,83	27,24	122,1	817,4	0,72	0,32	51	18,3	156,2	366,56	125,2	10,06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал/шт)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Ж				В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День № 9 - Четверг														
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
74	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60,0	0,04	0,02	-	7,7	28,7	26,9	11,34	0,46
117	Каша вязкая рисовая	150	2,36	8,66	22,97	172,6	-	0,01	41,0	-	8,93	31,4	11,4	0,4
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	32,8	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,6	0,02	0,02	-	4,00	14,0	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	940	16,11	18,77	97,44	607,70	0,17	0,21	73,8	14,37	106,7	214,9	72,19	6,11
День № 10 - Пятница														
66	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70,0	0,04	0,04	-	12,62	39,40	39,20	17,7	0,66
137	Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,0	216,0	0,075	0,015	100,8	-	12,06	45,84	8,25	0,84
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,0	14,81	8,1	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95
268	Кисломолочный продукт	200	5,2	4,50	7,56	91,8	0,04	0,23	36,0	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
к/к	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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,10	0,69
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	790	29,94	35,90	133,58	983,3	0,52	0,45	113,3	14,93	320,8	429,5	98,72	4,38
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8210	233,4	235,0	1111,9	7452,4	4,2	4,8	476,1	21,0	3650,0	3660,0	919,30	54,80

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7452,38 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.