

Утверждаю

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(возрастная категория 12 лет и старше (лет) 2024г.

Согласовано
 Директор МБОУ Нижнегорского района
 "15" 2024г.

Утверждаю
 Директор "ООО ТРХ"
 "15" 2024г.

ОБЕД (5-11 классы)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Mg	Fe	
			Б	Ж	У		V ₁	B ₂	A	C	C _d			P
День №1 - Понедельник Неделя первая														
73	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,87	112,5	0,13	0,08	-	12,0	30,45	77,7	31,4	1,2
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	36,80	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:	770	21,50	16,54	82,46	571,1	0,47	0,31	50,1	16,46	112,2	418,4	140,62	3,97

День №2 - Вторник Неделя первая

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	22,80	0,90
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,8	1,08
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:	655	18,73	17,08	89,15	585,62	0,23	0,24	100,8	12,1	309,1	292,70	62,68	5,45

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)																
							B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe													
			Б	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	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	308,7	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													

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe
			Ж	Б										

День: №5 - Пятница Неделя первая

79	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,5	0,13	0,1	-	8,25	29,20	67,57	27,28	1,13
279	Оладьи со стуженным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	56	2,14
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:	660	19,21	16,03	123,47	727,62	0,420	0,400	32,5	9,03	239,68	348,37	99,44	4,43

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,00	0,05	0,035	3,0	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
102	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,6	169,2	0,1	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13
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:	670	10,24	16,07	62,65	447,32	0,20	0,18	16,50	31,18	98,55	169,30	61,18	2,94

№ 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														
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
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	22,80	0,90
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	21,97	12,81	84,48	544,42	0,24	0,27	17,50	20,05	95,9	268,28	96,64	4,34
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
102	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,60	169,2	0,1	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13
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:	670	14,48	58,30	67,0	877,57	0,45	0,21	13,5	31,7	120,5	226,20	87,50	4,99

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)						
			Ж				В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
День № 9 - Четверг														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			
74	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,1	75,0	0,05	0,03	-	9,88	35,9	33,6	14,18	0,58			
117/17	Каша вязкая рисовая с соусом	150/50	2,36	10,39	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5			
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:	730	8,06	16,07	69,19	450,22	0,112	0,13	49,2	16,21	74,1	125,8	53,08	2,72			
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	49,20	49,0	22,13	0,82			
204	Макаронны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,8	1,1			
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:	665	17,17	19,58	71,18	536,2	0,17	0,21	100,8	16,03	329,0	275,6	56,11	3,06			
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		276,0	288,1	1149,0	8404,6	4,25	4,85	539,4	215,0	3610	3233	957,19	54,3			

Всего: Норма - 8139,0 - 9496,0 ккал, факт-8404,60 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.