

Согласовано

Директор *МБОУ, Чубинко* *Ирина* СОШ № 4



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
 для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
 (возрастная категория 7-11 лет) 2023г.

Утверждаю

Зам. директора ООО "СТРХ"

Безнос А.М.



"04 сентября 2023г"

"04 сентября 2023г"

ЗАВТРАК 1-4 классы

| № рец. | 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 |

День №1 - Понедельник Неделя первая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 173 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы | 200 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312,0 | 0,14 | 0,17 | 14,8 | 0,96 | 146,77 | 221,3 | 44,3 | 2,34 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | - | - | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,11 | - | 40 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| 406 | Пирожок печеный с повидлом | 80 | 6,4 | 6,4 | 46,4 | 272,0 | 0,08 | 0,03 | - | 0,02 | 10,65 | 38,4 | 14,1 | 0,69 |
| | ИТОГО: | 525 | 17,56 | 25,03 | 120,34 | 780,14 | 0,36 | 0,23 | 54,8 | 1,01 | 177,8 | 291,6 | 69,70 | 3,66 |

День №2 - Вторник Неделя первая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,00 | 0,012 | 0,04 | - | 6,3 | 6,0 | 4,68 | 9,0 | 0,48 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 9,17 | 17,98 | 172,92 | 0,14 | 0,11 | 20,0 | 17,8 | 41,7 | 87,0 | 27,4 | 1,03 |
| 279 | Тефтели (2-й вариант) | 100 | 19,54 | 14,49 | 21,8 | 278,7 | 0,18 | 0,06 | 16,6 | 0,91 | 22,88 | 86,9 | 16,71 | 0,88 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,02 | - | 0,03 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | ИТОГО: | 540 | 26,68 | 24,02 | 76,57 | 618,6 | 0,382 | 0,26 | 36,6 | 25,0 | 91,5 | 218,7 | 71,0 | 5,52 |

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| День №3 - Среда Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,0 | 0,08 | 0,17 | 14,8 | 1,17 | 133,77 | 118,2 | 20,3 | 0,47 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | - | - | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,4 | - | 54,0 | 0,075 | 0,01 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,3 | 0,15 |
| 338 | Плоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 0,03 | - | 10,0 | 16,0 | 14,0 | 9,0 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 550 | 12,43 | 15,84 | 71,67 | 482,14 | 0,215 | 0,24 | 53,8 | 11,3 | 299,8 | 236,1 | 45,85 | 3,43 |
| День №4 - Четверг Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макаронны отварные с сыром | 175 | 11,84 | 13,93 | 29,85 | 292,6 | 0,07 | 0,07 | 100,8 | 0,2 | 258,3 | 175,8 | 17,78 | 1,08 |
| 70/71 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,00 | 0,012 | 0,04 | - | 6,3 | 6,0 | 4,68 | 9,0 | 0,48 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | - | - | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,11 | - | 40 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| | ИТОГО: | 480 | 15,03 | 21,56 | 61,57 | 500,74 | 0,222 | 0,14 | 140,8 | 6,53 | 284,7 | 212,4 | 38,08 | 2,19 |
| День №5 - Пятница Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,00 | 0,012 | 0,04 | - | 6,3 | 6,0 | 4,68 | 9,0 | 0,48 |
| 174 | Каша вязкая из риса | 150 | 5,43 | 7,7 | 30,7 | 210,0 | 0,04 | 0,1 | 13,3 | 0,68 | 93,3 | 112,5 | 26,0 | 0,5 |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 100 | 11,96 | 12,43 | 11,71 | 206,0 | 0,08 | 0,08 | 18,42 | - | 15,2 | 79,0 | 23,1 | 1,19 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | - | - | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 338 | Плоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 0,03 | - | 10,0 | 16,0 | 14,0 | 9,0 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 645 | 20,90 | 20,91 | 83,80 | 605,14 | 0,192 | 0,28 | 31,7 | 17,0 | 148,5 | 239,1 | 78,4 | 5,02 |

| № 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 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 173 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312,0 | 0,14 | 0,17 | 14,8 | 0,96 | 146,8 | 221,3 | 44,33 | 2,34 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | - | - | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,11 | - | 40 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,4 | - | 54,0 | 0,08 | 0,01 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,3 | 0,15 |
| | ИТОГО: | 460 | 14,64 | 23,03 | 73,9 | 562,1 | 0,36 | 0,21 | 93,8 | 1,1 | 299,2 | 328,2 | 60,88 | 3,12 |

День: №7 - Вторник **Неделя вторая**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 70/71 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,00 | 0,012 | 0,04 | - | 6,3 | 6,0 | 4,68 | 9,0 | 0,48 |
| 290 | Птица тушеная в соусе | 100 | 11,65 | 11,66 | 23,15 | 226,7 | 0,04 | 0,04 | 30,1 | 0,68 | 30,32 | 79,0 | 16,19 | 0,7 |
| 173 | Каша вязкая из пшеничной крупы | 150 | 8,44 | 9,94 | 43,32 | 300,0 | 0,1 | 0,12 | 43,5 | 0,68 | 105,0 | 158,3 | 31,65 | 1,67 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,02 | - | 0,03 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | ИТОГО: | 540 | 24,13 | 21,96 | 103,26 | 693,6 | 0,20 | 0,25 | 73,6 | 7,69 | 162,22 | 282,1 | 74,74 | 5,98 |

День: №8 - Среда **Неделя вторая**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 188 | Запеканка рисовая с творогом | 170 | 16,8 | 16,6 | 56,0 | 334,3 | 0,06 | 0,16 | 34,0 | 0,34 | 141,6 | 185,7 | 35,9 | 0,86 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 2,68 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 0,16 | 20,0 | 1,3 | 125,8 | 90,0 | 14,0 | 0,13 |
| 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 |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,11 | - | 40,0 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| 338 | Флоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 0,03 | - | 10,0 | 16,0 | 14,0 | 9,0 | 2,20 |
| | ИТОГО: | 510 | 22,33 | 27,23 | 96,32 | 618,04 | 0,27 | 0,38 | 94,0 | 11,6 | 292,70 | 318,8 | 68,8 | 3,54 |

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| День № 9 - Четверг Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224,0 | 0,08 | 0,4 | 251,0 | 0,2 | 79,73 | 151,50 | 17,78 | 1,08 |
| 386 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,40 | 102,0 | 0,04 | 0,26 | - | 0,6 | 248 | 2,50 | 1,30 | 0,2 |
| 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 | 6,4 | 46,4 | 272,0 | 0,08 | 0,03 | - | 0,02 | 10,65 | 38,4 | 14,1 | 0,69 |
| | ИТОГО: | 490 | 25,35 | 30,90 | 71,33 | 668,14 | 0,23 | 0,72 | 251,0 | 0,82 | 345,3 | 218,50 | 43,08 | 2,30 |
| День № 10 - Пятница Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 125 | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224,0 | 0,08 | 0,4 | 251,0 | 0,2 | 79,73 | 151,50 | 17,78 | 1,08 |
| 70/71 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,00 | 0,012 | 0,04 | - | 6,3 | 6,0 | 4,68 | 9,0 | 0,48 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | - | - | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 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 |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,11 | - | 40 | - | 2,4 | 3,0 | - | 0,02 |
| | ИТОГО: | 430 | 13,97 | 26,83 | 33,76 | 432,14 | 0,232 | 0,47 | 291,0 | 6,53 | 106,1 | 188,08 | 38,08 | 2,19 |
| | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 5170 | 179,1 | 210,4 | 758,0 | 5428,6 | 2,41 | 2,82 | 586,1 | 122,0 | 2444,6 | 2609,6 | 550,2 | 36,5 |

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-5428,60 ккал

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