



М.В. Сидорова

" 07 " ноября 2023г

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

(возрастная категория 12 лет и старше) 2023г.

Утверждаю



" 07 " ноября 2023г

ЗАВТРАК (5-11 классы)

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe
День №1 - Понедельник Неделя первая														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,2	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	420	9,74	4,05	74,04	371,98	0,16	0,36	14,8	0,99	159,27	242,0	50,63	3,25
День №2 - Вторник Неделя первая														
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,13
	ИТОГО:	365	14,77	14,16	87,19	535,6	0,27	0,39	47,5	1,93	253,63	276,7	63,91	2,42
День №3 - Среда Неделя первая														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	225,0	0,08	0,15	14,8	1,17	131,57	115,2	20,3	0,48
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,019	20,00	0,1	10,00	22,8	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,2	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:	470	9,61	7,58	89,9	467,0	0,1	0,369	34,80	1,30	156,17	161,7	32,2	1,98

№ 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 №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
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	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	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
	ИТОГО:	455	14,94	14,31	56,43	414,74	0,112	0,14	100,8	6,53	281,2	210,03	37,98	2,17
День №5 - Пятница Неделя первая														
174	Каша вязкая молочная из риса	210	5,92	3,6	52,80	268,0	0,06	0,13	14,8	0,96	128,5	154,44	36,46	0,61
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
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
	ИТОГО:	430	8,35	3,92	77,28	378,14	0,09	0,16	14,80	0,99	145,4	183,04	47,66	1,22
День №6 - Понедельник Неделя вторая														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,00	0,04	0,02	20,00	0,1	10,00	22,8	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
	ИТОГО:	450	11,02	7,70	91,99	482,0	0,18	0,18	34,80	1,09	164,7	243,6	51,23	3,23

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
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
382	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
	ИТОГО:	365	15,68	15,02	88,9	553,6	0,29	0,4	51,9	2,22	280,0	311,3	71,3	2,77
День: №8 - Среда Неделя вторая														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,56	3,81	54,17	186,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
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
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,0	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	530	11,39	4,53	88,45	343,14	0,20	0,22	14,8	11,0	177,6	260,9	64,53	5,16
День: №9 - Четверг Неделя вторая														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	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
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,0	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
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:	500	13,20	10,51	85,24	502,14	0,18	0,20	14,8	0,71	158,0	288,3	46,64	1,82

№ 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	Р	Mg	Fe
День № 10 - Пятница Неделя вторая														
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	17,78	1,08	0,93
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	9,0	0,48	0,25
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
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	1,3	0,28	0,28
	ИТОГО:	455	14,94	14,31	56,43	414,74	0,112	0,14	100,8	6,53	281,2	54,18	11,74	1,79
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		182,0	184,0	809,4	5427,0	2,8	3,2	460,2	140,0	2400,0	2400,0	610,0	36,0

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

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