

Согласовано

ОГРН 1159101000051

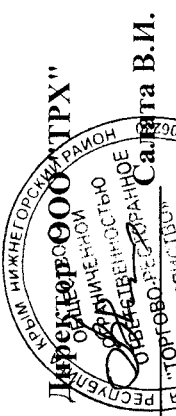
Директор

Директор ФАП

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

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

Утверждаю



Директор

Савита В.И.

" 02 " августа 2023г

ЗАВТРАК 1-4 классы

" 02 " августа 2023г

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe

День №1 - Понедельник Неделя первая

173	Каша вязкая молочная из пшениной 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	200/15	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
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:	545	17,48	17,78	130,19	754,14	0,36	0,22	54,8	1,01	175,7	288,6	69,73	3,67

День №2 - Вторник 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
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,80	0,14	0,11	20,0	17,8	41,7	87,0	27,4	1,03
279	Тфтели (2-й вариант)	110	6,88	16,49	9,99	226	0,18	0,06	16,56	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	14,02	26,02	64,76	565,7	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)				
							B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
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	18,0	1,17	131,67	115,19	20,3	0,48		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	0,03	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	Фрукты 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:	560	12,35	8,59	81,52	456,14	0,215	0,22	57,0	11,3	297,7	233,1	45,85	3,44		
День №4 - Четверг Неделя первая																
204	Макаронные изделия отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	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	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	0,03	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:	490	15,03	21,56	61,57	500,74	0,222	0,18	140,8	6,53	284,7	213,4	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	2,36	8,66	22,97	172,6	-	0,01	0,06	-	8,93	31,4	11,4	0,4		
280	Фрикадельки в соусе	105	6,77	16,99	11,07	227,0	0,19	0,08	18,42	0,85	34,88	80,26	16,11	0,85		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	0,03	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	Фрукты 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:	660	12,64	26,43	75,43	588,74	0,262	0,19	18,5	17,2	83,8	159,2	56,8	4,54		

№ 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 _a	Р	Mg	Fe			
			Ж	Б													
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			
376	Чай с сахаром	200/15	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:	470	14,56	15,78	83,8	536,1	0,36	0,2	93,8	1,1	297,07	325,2	60,88	3,13			

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	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,68
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	5,65	8,7	24,55	183,25	0,18	0,08	43,5	-	19,3	101,9	40,0	0,60
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	-	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	21,34	20,72	64,85	516,2	0,28	0,26	73,6	6,98	76,52	225,7	83,09	4,89

День: №8 - Среда

Неделя вторая														
188	Запеканка рисовая с творогом	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
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
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	Фрукты 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	15,82	18,20	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	B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			4,37	3,79	14,36		120,0								
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	109,5	21,34	0,52	
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	18,94	15,49	83,65	564,14	0,22	0,46	14,8	1,28	396,0	176,50	46,64	1,74	

День № 10 - Пятница Неделя вторая															
№	реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У									
210		Омлет натуральный	125	11,6	20,7	2,20	241,4	0,09	0,4	270,4	0,2	85,9	188,40	13,50	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	200/15	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:	440	14,79	28,33	33,92	449,54	0,242	0,47	310,4	6,53	112,3	224,98	33,80	2,19
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5235	156,5	198,9	776,0	5549,68	2,41	2,82	586,1	122,0	2444,6	2609,6	550,2	36,5

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-5549,68 ккал

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