

Согласовано



Директор

СОШ

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(возрастная категория 11-18 лет) 2023г.

Косточковская СОШ

Утверждаю

Директор "ООО Торгово-Ресторанное
Хозяйство Нижнегорского Райпо"

Салата В.И.

" 23 " Января 2023г

ЗАВТРАК (5-11 классы)

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
День №1 - Понедельник Неделя первая														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной 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	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	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:		9,82	11,30	64,19	397,98	0,16	0,37	14,8	0,99	161,37	245,0	50,60	3,24

День №2 - Вторник Неделя первая

202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86	0,07	0,03	-	-	14,57	45,09	9,77	0,97
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,00	0,04	0,019	20,00	0,1	10,00	22,8	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО:		9,01	10,85	74,37	430,86	0,110	0,049	20,00	0,13	34,57	70,41	16,67	1,85

День №3 - Среда Неделя первая

174	Каша вязкая молочная из риса	200	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,15	14,8	0,96	130,6	157,4	36,50	0,60
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	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
	ИТОГО:		8,46	14,74	80,77	490,0	0,094	0,169	34,80	1,09	150,6	182,72	43,40	1,48



№ 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	
			11,84	13,93	29,85		292,6									0,07
204	Макароны отварные с сыром	175	0,56	0,05	1,75	10,00	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,4		
70	Овощи натуральные соленые	60	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28			
376	Чай с сахаром	180/5	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	6,9	26,1	9,9	0,33			
к/к	Хлеб пшеничный	30	14,83	14,30	56,08	412,74	0,110	0,14	100,8	5,48	210,05	36,48	2,09			
	ИТОГО:															
День №4 - Четверг Неделя первая																
День №5 - Пятница 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		
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	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	0,03	10,0	2,52	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:		14,94	17,44	103,26	633,14	0,19	0,23	14,80	1,22	161,32	185,22	45,6	1,77		
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	146,77	221,3	44,3	2,34		
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	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28			
	ИТОГО:		11,10	14,95	82,14	508,0	0,18	0,19	34,80	1,09	166,77	246,62	51,2	3,22		

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

День: №7 - Вторник

Неделя вторая

202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,9	0,07	0,03	-	14,57	45,09	9,77	0,97
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,07	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	10,0	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО:		12,41	15,28	61,37	431,9	0,11	0,10	59,0	163,77	143,61	20,52	1,74

День: №8 - Среда

Неделя вторая

173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,17	14,8	146,77	221,3	44,3	2,34
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	10,0	2,52	1,3	0,28
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	10,65	38,4	14,1	0,69
	ИТОГО:		17,47	17,78	115,20	694,1	0,25	0,230	14,8	174,32	288,32	69,60	3,64

День: №9 - Четверг

Неделя вторая

174	Каша вязкая молочная из риса	200	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,15	14,8	130,6	157,4	36,50	0,60
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	10,0	2,52	1,3	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		8,83	11,57	77,23	451,14	0,12	0,21	14,8	163,50	200,02	56,70	3,41

№ 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	C _a	P	Mg	Fe
			11,84	13,93											
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	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,0	0,01	0,04	-	5,25	5	4,68	7,50	0,40	
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	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28	
	ИТОГО:		14,83	14,30	56,08	412,74	0,11	0,14	100,8	5,48	280,2	210,05	19,78	1,94	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		159,2	161,2	830,0	5119,54	2,41	2,82	585,0	122,0	2210,0	3310,0	494,0	30,73	

День № 10 - Пятница Неделя вторая

Всего: Норма - 5426,0- 6782,25 ккал, Факт-5119,54 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО

НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"



Малашенко Н.Г.