

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

Директор *В.Ф. Беллик*

СОШ

(возрастная категория 7-11 лет) 2023г.

Директор "ООО Торгово-Ресторанное

Косточковская СОШ

Хозяйство Нижнегорского Райпо"

В.Ф. Беллик Салата В.И.

" 23 " *август* 2023г

ЗАВТРАК 1-4 классы.

" 23 " *август* 2023г

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							
							B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День №1 - Понедельник Неделя первая														
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3	0,11	0,12	11,1	0,72	108,5	163,7	33,2	1,76
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
	ИТОГО:		12,24	16,48	57,53	427,30	0,150	0,190	70,1	0,860	257,70	262,2	43,95	2,53
День №2 - Вторник Неделя первая														
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,8	30,45	195,7	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
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	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	-	10,00	16,00	14,0	9,00	2,2
386	Йогурт питьевой	300	8,7	7,5	12,6	153,0	0,06	0,39	60,0	0,90	372,0	276,0	42,0	0,3
	ИТОГО:		17,02	17,59	90,67	591,70	0,36	0,669	107,5	11,66	535,83	502,0	107,8	5,67
День №3 - Среда Неделя первая														
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,44	8,01	31,7	217,0	0,05	0,11	11,1	0,72	96,4	116,2	26,90	0,44
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,019	20,00	-	8,4	22,8	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
	ИТОГО:		6,86	15,52	56,58	393,00	0,094	0,129	31,10	1,10	114,8	141,5	32,40	1,07

№ 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
			10,14	11,94	25,59		250,8								
День №4 - Четверг Неделя первая															
204	Макароны отварные с сыром	150	10,14	11,94	25,59	250,8	0,06	0,06	86,4	0,17	221,4	151,5	15,24	0,93	
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,4	
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,02	20,00	-	8,4	22,8	4,2	0,35	
	ИТОГО:		13,12	19,50	52,22	436,80	0,11	0,12	86,4	5,45	244,8	181,5	28,24	1,96	
День №5 - Пятница Неделя первая															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	7,91	23,9	185,30	0,06	0,13	11,1	0,13	98,75	87,76	15,0	0,35	
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:		13,33	14,63	94,78	567,44	0,17	0,19	11,10	0,18	126,30	154,8	40,3	1,65	
День №6 - Понедельник Неделя вторая															
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3	0,11	0,12	11,1	0,72	108,5	163,7	33,2	1,76	
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49	
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:		12,24	16,48	57,53	427,3	0,15	0,19	70,10	0,86	257,7	262,2	43,95	2,53	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	У		B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe		
														5,46	30,45
202	Макаронные изделия отварные	150	5,8	14,83	195,7	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49		
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,4	102,0	-	-	-	0,030	10,00	2,52	1,3	0,28		
386	Кисло-молочный продукт	180	5,80	53,68	454,7	0,27	0,30	86,5	0,770	277,03	285,22	60,66	3,06		
	ИТОГО:		17,06	19,10	53,68	0,27	0,30	86,5	0,770	277,03	285,22	60,66	3,06		

День: №7 - Вторник

Неделя вторая

День: №8 - Среда

Неделя вторая

173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	6,38	32,71	230,3	0,11	0,12	11,1	0,72	108,50	163,7	33,2	1,76
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	ИТОГО:		15,21	14,88	612,44	0,22	0,18	11,1	0,77	136,05	230,72	58,50	3,06

День: №9 - Четверг

Неделя вторая

174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,44	31,7	217,0	0,05	0,11	11,1	0,72	96,4	116,2	26,90	0,44
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
338	Фрукты свежие	100	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		7,27	8,73	374,14	0,11	0,17	11,1	10,75	129,30	158,82	47,10	3,25

№ ред.	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	Мg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	150	10,14	11,94	25,59	250,8	0,06	0,06	86,4	0,17	221,4	151,50	15,24	0,93
70	Овощи натуральные соленные	60	0,56	0,05	1,75	10,0	0,012	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,25
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	0,019	20,0	-	8,4	22,8	4,20	0,35
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:		13,12	19,50	52,22	436,80	0,106	0,12	106,4	5,45	248,3	181,50	28,24	1,81
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		159,2	161,2	830,0	5169,78	2,41	2,82	585,0	122,0	2210,0	3310,0	494,0	30,73

День № 10 - Пятница Неделя вторая

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-5169,78 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО

НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"



Малашенко Н.Г.