

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

Директор  СОШ

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

Директор "ООО Торгово-Ресторанное
Хозяйство Нижегородского Райпо"

Салата В.И.

" 23 " Января 2023г

ОБЕД 1-4 классы

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

День №1 - Понедельник Неделя первая

73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0	0,002	-	2,8	54,54	27,9	10,86	0,44
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	-	6,6	23,36	54,06	21,84	0,90
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,0	0,08	0,1	14,6	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
389	Сок фруктовый	180	1,0	-	18,18	76,00	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,0	7,20	2,52
	ИТОГО:		20,98	14,95	92,04	596,00	0,24	0,222	14,6	17,52	136,8	274,8	95,33	6,29

День №2 - Вторник Неделя первая

71	Овощи натуральные по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,4
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	0,11	0,06	-	9,6	24,4	62,20	25,1	0,96
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
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,4	-	15,2	79,0	23,1	1,19
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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
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:		26,38	25,22	104,64	763,32	0,35	0,35	61,9	15,6	171,1	354,0	103,55	5,45

№ 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	P	Mg	Fe

День №3 - Среда Неделя первая

71	Овощи натуральные по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,012	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,4
113	Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	2,4	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
173	Каша вязкая из гречневой крупы	150	8,44	9,94	43,32	300,00	0,1	0,120	43,5	0,68	105,0	158,3	31,65	1,67
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,70	0,04	0,040	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
389	Сок фруктовый	180	1,0	-	18,18	76,00	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,0	7,20	2,52
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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		27,19	26,60	120,07	821,42	0,26	0,30	76,0	10,6	187,3	334,1	85,98	6,76

День №4 - Четверг Неделя первая

52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	5,92	55,68	0,01	0,037	-	4,0	21,28	24,39	12,42	0,80
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,6	2,1
239	Тефтели рыбные	100	6,58	6,58	9,41	123,00	0,07	0,07	14,8	1,1	43,78	107,5	23,94	0,58
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,92	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,40	1,03
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		20,32	58,31	80,42	949,5	0,47	0,32	64,8	23,68	170,7	345	109,56	5,74

№ 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	С _a	Р	Mg	Fe
			Б	Ж											

День: №5 - Пятница Неделя первая

73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,002	0,002	-	2,8	54,54	27,90	10,86	0,44
83	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,6	0,06	0,028	-	7,34	33,58	52,6	23,9	1,10
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,80	30,45	195,70	0,07	0,03	-	-	12,14	37,57	8,14	0,81
294	Котлеты рубленые из птицы	100	12,0	11,175	11,19	199,2	0,06	0,1	37,1	0,45	37,34	46,8	12,1	0,92
389	Сок фруктовый	180	1,0	-	18,18	76	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,00	7,20	2,52
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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО:		25,20	25,82	103,67	760,90	0,262	0,230	37,1	14,2	161,7	226,2	77,10	6,74

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,002	0,002	-	2,8	54,54	27,90	10,86	0,44
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,1	-	6,6	23,36	54,06	21,84	0,90
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
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,4	-	15,2	79,0	23,10	1,19
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	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	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО:		27,73	29,49	112,08	837,00	0,32	0,30	61,9	10,1	219,6	369,1	103,65	5,43

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б		У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe
			Ж	У										
День: №7 - Вторник Неделя вторая														
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,0	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,5	0,4
98	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,0	0,03	0,02	-	7,9	28,7	26,9	11,34	0,46
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	0,1	14,58	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
389	Сок фруктовый	180	1,00	-	18,18	76,0	0,02	0,02	-	3,60	12,6	14,0	7,20	2,52
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,90	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,60	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		19,53	12,35	75,97	492,12	0,19	0,23	14,58	21,27	92,56	224,38	81,47	5,81

День: №8 - Среда Неделя вторая														
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80	0,2	0,05	-	0,8	42,4	76,34	29,60	2,10
289	Рагу из птицы	150	10,77	10,05	13,02	186,0	0,06	0,13	12,51	9,71	31,54	92,74	33,17	1,65
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,90	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,60	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		20,56	49,00	60,1	783,92	0,31	0,23	12,51	10,5	95,5	218,90	78,97	4,98

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая														
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,0	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,40
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,00	2,1	13,4	81,0	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,20	0,70
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,92	0,14	0,110	50,0	17,8	41,7	87,0	27,40	1,03
234	Котлеты рыбные	100	7,38	10,23	11,50	168,05	0,05	0,100	22,6	1,03	51,8	83,35	25,65	0,94
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		16,59	22,09	78,99	588,13	0,32	0,34	72,6	30,71	141,4	269,7	94,95	4,30

День № 10 - Пятница Неделя вторая														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,0	0,04	0,04	-	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
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
279	Тефтели (2-й вариант)	100	19,54	14,99	21,8	278,7	0,18	0,06	16,6	0,91	22,88	86,9	16,71	0,88
389	Сок натуральный	180	1,0	-	18,18	76,0	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,0	7,2	2,52
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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		33,91	29,39	116,42	853,8	0,39	0,29	60,1	13,73	191,8	350,2	91,36	7,00
	ИТОГО:		237,5	293,4	1149,0	7473,3	3,65	4,2	476,1	215,0	3315,0	4950	919,30	56,8

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7473,30 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"



НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"

Малашенко Н.Г.