

Согласовано 1159102007205



Директор МБОУ СОШ

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**  
 для питания учащихся МБОУ Нижегородского района  
 (возрастная категория 12 лет и старше) 2024г.

Утверждаю

Директор "ООО ТРХ"  
 Салата В.И.



" 15 " апреля 2024г

**ЗАВТРАК (5-11 классы)**

" 15 " апреля 2024г

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	C <sub>a</sub>	P	Mg	Fe
<b>День №1 - Понедельник Неделя первая</b>														
121	Суп молочный с крупой пшено	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>5,40</b>	<b>4,05</b>	<b>29,69</b>	<b>181,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>26,4</b>	<b>0,69</b>	<b>144,5</b>	<b>119,5</b>	<b>25,34</b>	<b>0,66</b>
<b>День №2 - Вторник Неделя первая</b>														
279	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
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,0	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,14
	<b>ИТОГО:</b>	<b>365</b>	<b>14,76</b>	<b>14,16</b>	<b>87,23</b>	<b>535,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>47,5</b>	<b>1,93</b>	<b>253,63</b>	<b>276,7</b>	<b>63,91</b>	<b>2,43</b>
<b>День №3 - Среда Неделя первая</b>														
121	Суп молочный с крупой манной	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,4	0,12
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
10	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	0,01	40	-	2,4	3,0	-	0,02
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>5,48</b>	<b>11,3</b>	<b>29,8</b>	<b>247,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>66,4</b>	<b>0,69</b>	<b>146,9</b>	<b>122,5</b>	<b>25,6</b>	<b>0,68</b>

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>День №4 - Четверг      Неделя первая</b>														
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
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>395</b>	<b>14,27</b>	<b>14,41</b>	<b>53,4</b>	<b>402,74</b>	<b>0,100</b>	<b>0,10</b>	<b>100,8</b>	<b>0,23</b>	<b>275,2</b>	<b>205,35</b>	<b>28,98</b>	<b>1,62</b>
<b>День №5 - Пятница      Неделя первая</b>														
121	Суп молочный с крупой рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12
2	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,0	0,05	0,02	-	0,1	9,4	27,3	11,30	0,86
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>5,42</b>	<b>4,65</b>	<b>43,23</b>	<b>238,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>26,40</b>	<b>0,79</b>	<b>147,0</b>	<b>120,70</b>	<b>26,74</b>	<b>1,19</b>
<b>День №6 - Понедельник      Неделя вторая</b>														
121	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
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	6,40	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>11,80</b>	<b>10,45</b>	<b>76,09</b>	<b>453,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,2</b>	<b>26,40</b>	<b>0,71</b>	<b>155,2</b>	<b>157,9</b>	<b>39,44</b>	<b>1,35</b>

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
<b>День: №7 - Вторник      Неделя вторая</b>														
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
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
	<b>ИТОГО:</b>	<b>355</b>	<b>11,66</b>	<b>11,66</b>	<b>80,4</b>	<b>475,0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2</b>	<b>27,5</b>	<b>0,7</b>	<b>137,8</b>	<b>189,2</b>	<b>51,2</b>	<b>2,50</b>
<b>День: №8 - Среда      Неделя вторая</b>														
121	Суп молочный с овсяной крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12
2	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,0	0,05	0,02	-	0,1	9,4	27,3	11,30	0,86
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>5,42</b>	<b>4,65</b>	<b>43,23</b>	<b>238,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>26,4</b>	<b>0,8</b>	<b>147,0</b>	<b>120,7</b>	<b>26,74</b>	<b>1,19</b>
<b>День: №9 - Четверг      Неделя вторая</b>														
86	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,24	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
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>6,81</b>	<b>4,28</b>	<b>37,79</b>	<b>230,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>14,8</b>	<b>0,7</b>	<b>147,3</b>	<b>249,9</b>	<b>32,54</b>	<b>1,06</b>

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
<b>День № 10 - Пятница Неделя вторая</b>														
121	Суп молочный с крупой манной	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,4	0,12
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,02
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>5,40</b>	<b>4,05</b>	<b>29,7</b>	<b>181,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>26,4</b>	<b>0,69</b>	<b>144,5</b>	<b>119,5</b>	<b>25,60</b>	<b>0,35</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>182,0</b>	<b>184,0</b>	<b>796,5</b>	<b>5427,0</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>460,2</b>	<b>140,0</b>	<b>2400,0</b>	<b>2400,0</b>	<b>610,0</b>	<b>36,0</b>

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

**Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"**

**Малашенко Н.Г.**