

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

(возрастная категория 12 лет и старше) 2023г.

Утверждаю

Директор "ООО Торгово-Ресторанное

Хозяйство Нижегородского Района"

Салата В.И.

" 01 " *август* 2023г

ЗАВТРАК (5-11 классы)

" 01 " *август* 2023г

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe
День №1 - Понедельник Неделя первая														
173	Каша вязкая молочная из пшениной 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														
401	Оладьи	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
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,156	20,0	1,17	113,2	90,0	12,6	0,12
	ИТОГО:		14,45	13,89	85,65	526,0	0,27	0,386	47,5	1,8	241,03	276,7	62,51	2,39
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	36,5	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	1,3	0,28
	ИТОГО:		8,46	14,74	80,77	490,0	0,1	0,169	34,80	1,09	150,6	182,7	43,4	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	
			0,06	0,02	0,3		14,49									
День №4 - Четверг Неделя первая																
204	Макароньы 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		
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,012	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		
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		
	ИТОГО:		14,83	14,30	56,08	412,74	0,112	0,14	100,8	5,48	280,2	210,05	36,48	2,09		

День №5 - Пятница Неделя первая														
№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б		Ж									
			0,06	0,02	0,3 <th>14,49 </th>		14,49							
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	
	ИТОГО:		8,54	11,04	56,86	361,14	0,11	0,2	14,80	1,2	150,7	146,82	31,5	1,08

День №6 - Понедельник 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									
			0,06	0,02	0,3 <th>14,49 </th>		14,49							
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,17	14,8	0,96	146,8	221,3	44,33	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	166,8	246,62	51,23	3,22

№ 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

День: №7 - Вторник

Неделя вторая

401	Оладьи	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
382	Какао с молоком	180	4,08	3,544	17,58	118,60	0,06	0,19	24,40	1,59	152,20	124,60	21,34	0,48
	ИТОГО:		15,86	15,02	88,87	553,6	0,29	0,42	51,90	2,22	280,03	311,30	71,25	2,77

День: №8 - Среда

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	130,40	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
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,10	0,69
	ИТОГО:		13,20	10,51	85,24	502,14	0,18	0,17	14,80	0,71	157,95	288,32	46,64	1,82

День: №9 - Четверг

Неделя вторая

173	Каша вязкая молочная из овсяной 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
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
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		11,47	11,78	78,60	469,1	0,20	0,23	14,80	10,99	179,67	263,92	64,50	5,15

№ 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	С _a	Р	Mg	Fe
День № 10 - Пятница Неделя вторая														
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	0,012	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,25
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	0,112	0,14	100,8	5,48	280,2	51,08	19,78	1,79
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		159,2	161,2	831,2	5186,6	2,8	3,2	585,0	140,0	2400,0	2400,0	610,0	34,00

Всего: Норма - 5426,0- 6782,25 ккал, факт-5186,6 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО

НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"



Малашенко Н.Г.