



Составлено
 Директор
 СОШ

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
 для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
 (возрастная категория 7-11 лет) 2023г.

Утверждаю
 Директор "ООО Торгово-Ресторанное
 Хозяйство "Нижнегорский Район"
 Салата В.И.



" 03 " апрель 2023г

ОБЕД 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							
			Б	Ж	У		V ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
День №1 - Понедельник 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	27,9	10,86	0,44
103	Суп картофельный 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
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:		20,04	14,97	83,85	560,00	0,222	0,202	14,6	13,95	134,2	263,3	89,43	4,05

День №2 - Вторник Неделя первая

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
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	18,42	-	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	61,92	15,6	171,1	354,00	103,55	5,45

№ ред.	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

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
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:		24,26	25,84	95,48	724,90	0,242	0,210	37,1	10,62	159,10	214,71	71,20	4,50

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	12	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	10,11	219,60	369,08	103,65	5,43

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
День № 9 - Четверг														
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														
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
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:		32,97	29,41	108,23	817,8	0,37	0,27	60,1	10,16	189,2	338,7	85,46	4,76
	ИТОГО:		237,5	293,4	1149,0	7473,3	3,65	4,2	476,1	215,0	3315,0	4950	919,30	56,84

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

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО

НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"



Малашенко Н.Г.