

Согласовано

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**

для питания учащихся МБОУ Нижегородского района  
(возрастная категория 7-11 лет) 2024г.

Директор МБОУ "Мембики" СОШ  
" 09 " января 2024г

Утверждаю  
Директор ООО "ТРХ"  
Салата В.И.  
" 09 " января 2024г

**ОБЕД 1-4 классы**

№ рец.	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

**День №1 - Понедельник Неделя первая**

53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
73	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	90,0	0,1	0,06	-	9,6	24,4	62,20	25,1	0,96
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
157	Рыба припущенная	100	9,99	1,31	1,22	57,0	0,07	0,07	11,1	0,32	30,36	150,77	34,38	0,51
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
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,60	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>21,32</b>	<b>13,38</b>	<b>82,70</b>	<b>538,17</b>	<b>0,432</b>	<b>0,292</b>	<b>47,8</b>	<b>19,82</b>	<b>104,2</b>	<b>395,8</b>	<b>130,58</b>	<b>6,02</b>

**День №2 - Вторник Неделя первая**

63	Борщ с картофелем	200	1,62	4,02	1,76	92	0,06	0,04	-	7,34	33,58	52,6	23,9	1,10
204	Макароньы отварные с сыром	180	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,110	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08
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
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>620</b>	<b>17,01</b>	<b>18,65</b>	<b>65,04</b>	<b>540,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>100,8</b>	<b>7,6</b>	<b>313,4</b>	<b>279,20</b>	<b>57,88</b>	<b>3,34</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 №3 - Среда      Неделя первая</b>														
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	-	2,8	54,56	33,50	10,86	0,44
79	Суп картофельный макаронными изделиями <sup>с</sup>	200	2,16	2,28	13,96	94,0	0,1	0,06	-	6,6	23,36	54,06	21,82	0,90
199	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
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
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>20,05</b>	<b>15,14</b>	<b>82,92</b>	<b>559,12</b>	<b>0,250</b>	<b>0,23</b>	<b>14,6</b>	<b>14,0</b>	<b>134,2</b>	<b>268,86</b>	<b>89,41</b>	<b>3,98</b>
<b>День №4 - Четверг      Неделя первая</b>														
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
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,00	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,9	0,54
91	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,80	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,4	1,03
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
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>19,85</b>	<b>54,93</b>	<b>73,06</b>	<b>893,72</b>	<b>0,45</b>	<b>0,590</b>	<b>59,8</b>	<b>20,1</b>	<b>142,1</b>	<b>319,59</b>	<b>97,10</b>	<b>4,83</b>



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда		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: №7 - Вторник    Неделя вторая</b>														
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
74	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60,0	0,04	0,02	-	7,9	28,7	26,9	11,34	0,46
199	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
261	Чай с сахаром	180/10	0,02	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>18,12</b>	<b>12,55</b>	<b>67,21</b>	<b>457,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>14,58</b>	<b>18,75</b>	<b>90,96</b>	<b>212,88</b>	<b>77,07</b>	<b>3,58</b>
<b>День: №8 - Среда    Неделя вторая</b>														
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,60	2,10
102	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,00	0,09	0,08	11,25	25,55	38,0	67,5	28,6	0,95
261	Чай с сахаром	180/10	0,02	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>595</b>	<b>12,36</b>	<b>47,09</b>	<b>60,8</b>	<b>738,92</b>	<b>0,34</b>	<b>0,18</b>	<b>11,25</b>	<b>26,4</b>	<b>101,9</b>	<b>193,64</b>	<b>74,40</b>	<b>4,21</b>



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (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 № 9 - Четверг Неделя вторая</b>														
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,20	0,70
89	Картофель отварной	150	2,83	7,57	19,90	167,14	0,16	0,09	-	20,6	17,8	77,9	29,0	1,16
161	Котлеты рыбные	80	6,56	5,31	9,03	108,00	0,04	0,1	12,7	0,34	25,28	79,46	12,95	0,70
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	9,90	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>15,61</b>	<b>15,81</b>	<b>77,86</b>	<b>524,30</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>12,7</b>	<b>33,87</b>	<b>92,0</b>	<b>256,6</b>	<b>85,35</b>	<b>4,20</b>
<b>День № 10 - Пятница Неделя вторая</b>														
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	82,0	0,04	0,04	-	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
187	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217	0,23	0,09	14,3	3,42	40,67	104,72	19,09	1,09
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	9,90	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>16,96</b>	<b>30,10</b>	<b>75,48</b>	<b>642,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,26</b>	<b>51,0</b>	<b>11,99</b>	<b>121,3</b>	<b>300,1</b>	<b>96,19</b>	<b>3,83</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>174,6</b>	<b>255,0</b>	<b>931,7</b>	<b>7143,3</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>476,1</b>	<b>21,0</b>	<b>3650,0</b>	<b>3660,0</b>	<b>919,30</b>	<b>54,80</b>

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7143,3 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"



Малашенко Н.Г.