

Утверждаю

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**

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



Согласовано

Директор

СОШ

*Алибекова*

*Савицкая Л.Ю.*

2024г



Директор "ООО ТРХ"

Салата В.И.

2024г

**ОБЕД (5-11 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>День №1 - Понедельник Неделя первая</b>														
73	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,87	112,5	0,13	0,08	-	12,0	30,45	77,7	31,4	1,2
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8
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>760</b>	<b>22,05</b>	<b>14,07</b>	<b>88,95</b>	<b>574,7</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>55,1</b>	<b>15,92</b>	<b>108,3</b>	<b>412,1</b>	<b>135,88</b>	<b>5,98</b>
<b>День №2 - Вторник Неделя первая</b>														
63	Борщ с картофелем	250	2,03	5,03	13,45	115,0	0,08	0,05	-	9,18	42,00	65,8	29,8	1,38
204	Макаронны отварные с сыром	180	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,8	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>670</b>	<b>17,42</b>	<b>19,66</b>	<b>76,73</b>	<b>563,72</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>100,8</b>	<b>9,4</b>	<b>321,8</b>	<b>292,40</b>	<b>63,78</b>	<b>3,62</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	250	2,7	2,85	17,46	117,50	0,13	0,08	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,8
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>730</b>	<b>23,13</b>	<b>17,28</b>	<b>91,82</b>	<b>628,62</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>17,5</b>	<b>16,5</b>	<b>147,0</b>	<b>308,7</b>	<b>102,98</b>	<b>4,53</b>
<b>День №4 - Четверг      Неделя первая</b>														
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,0	2,7
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,00	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,90	0,54
91	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,5	0,17	0,15	60,0	21,4	50,00	104,0	32,9	1,23
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>750</b>	<b>22,03</b>	<b>66,37</b>	<b>79,85</b>	<b>1038,9</b>	<b>0,58</b>	<b>0,65</b>	<b>69,80</b>	<b>23,89</b>	<b>161,0</b>	<b>355,7</b>	<b>109,95</b>	<b>5,63</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

**День: №5 - Пятница      Неделя первая**

113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	11,62	11,62	122,00	0,05	0,035	3,0	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
102	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,6	169,2	0,1	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40	-	-	-	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	9,90	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>665</b>	<b>10,24</b>	<b>21,90</b>	<b>62,65</b>	<b>447,32</b>	<b>0,200</b>	<b>0,175</b>	<b>16,5</b>	<b>31,18</b>	<b>98,55</b>	<b>169,30</b>	<b>61,18</b>	<b>2,94</b>

**День: №6 - Понедельник      Неделя вторая**

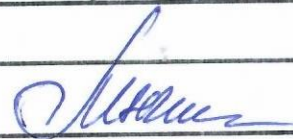
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,5	0,13	0,1	-	8,25	29,20	67,57	27,28	1,13
279	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	55,96	2,14
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>19,21</b>	<b>16,03</b>	<b>123,47</b>	<b>727,62</b>	<b>0,42</b>	<b>0,40</b>	<b>32,50</b>	<b>9,03</b>	<b>239,68</b>	<b>348,37</b>	<b>99,44</b>	<b>4,43</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	Ca	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	250	1,48	4,92	6,1	75,0	0,05	0,03	-	9,88	35,9	33,6	14,18	0,58
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80
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>730</b>	<b>20,91</b>	<b>15,10</b>	<b>73,83</b>	<b>518,12</b>	<b>0,20</b>	<b>0,24</b>	<b>17,50</b>	<b>21,63</b>	<b>105,1</b>	<b>245,88</b>	<b>88,02</b>	<b>4,02</b>
<b>День: №8 - Среда    Неделя вторая</b>														
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,00	2,70
102	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,60	169,2	0,1	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13
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>670</b>	<b>14,44</b>	<b>58,30</b>	<b>67,0</b>	<b>877,57</b>	<b>0,45</b>	<b>0,21</b>	<b>13,5</b>	<b>31,7</b>	<b>120,5</b>	<b>226,20</b>	<b>87,50</b>	<b>4,99</b>

№ рец.	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	С <sub>a</sub>	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	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,3	0,09	0,06	-	8,3	26,7	56,0	22,80	0,90
89	Картофель отварной	180	3,4	9,08	23,90	200,6	0,19	0,110	-	24,7	21,4	93,5	34,80	1,40
161	Котлеты рыбные или биточки	80	6,56	5,31	9,03	108,0	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	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>16,68</b>	<b>17,78</b>	<b>85,21</b>	<b>578,02</b>	<b>0,382</b>	<b>0,36</b>	<b>12,7</b>	<b>39,67</b>	<b>100,9</b>	<b>283,44</b>	<b>95,75</b>	<b>4,64</b>
<b>День № 10 - Пятница Неделя вторая</b>														
62	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	0,05	0,05	-	10,68	49,72	54,6	26,13	1,23
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	-	23,4	123,7	48,00	0,80
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	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>18,25</b>	<b>31,26</b>	<b>82,64</b>	<b>689,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,29</b>	<b>58,3</b>	<b>14,13</b>	<b>135,3</b>	<b>332,8</b>	<b>109,42</b>	<b>4,28</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>276,0</b>	<b>288,1</b>	<b>1149,0</b>	<b>8404,6</b>	<b>4,25</b>	<b>4,85</b>	<b>539,4</b>	<b>215,0</b>	<b>3610</b>	<b>3233</b>	<b>957,19</b>	<b>54,3</b>

Всего: Норма - 8139,0 - 9496,0 ккал, факт-8404,60 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"



Малашенко Н.Г.