

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(возрастная категория 11-18 лет) 2022г.

Директор МБОУ Торгово-Ресторанное
Хозяйство «Нижнегорского Райпо»

Салата В.И.

2022г



ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	Fe		

День №1 - Понедельник Неделя первая

173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
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:		9,74	4,05	74,04	371,98	0,16	0,36	14,8	0,99	159,27	242,0	50,63	3,25

День №2 - Вторник Неделя первая

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
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	526,00	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 рисовая	200	5,92	3,6	52,8	268,00	0,06	0,13	14,8	0,96	128,57	154,4	36,46	0,61
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,00	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	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
	ИТОГО:		8,38	7,49	90,62	464,00	0,094	0,149	34,80	1,09	148,57	179,8	43,36	1,49

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б		У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	Fe
			Ж	Ж	У									
День №4 - Четверг Неделя первая														
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
71	Овощи натуральные по сезону	50	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	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														
181	Каша жидкая молочная манная	200	6,03	3,47	42,23	225,0	0,08	0,08	14,8	1,17	131,67	218,3	20,3	0,48
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
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	0,03	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
424	Кондитерское изделие	100	8,0	8,0	58	340,0	0,1	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	ИТОГО:		16,46	11,79	124,71	675,14	0,21	0,14	14,80	1,22	159,22	285,32	45,6	1,78
День №6 - Понедельник Неделя вторая														
173	Каша вязкая молочная гречневая	200	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
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	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО:		11,02	7,70	91,99	482,0	0,18	0,18	34,80	1,09	164,67	243,62	51,23	3,23

№ рец.	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	P	Mg	Fe
			11,6	11,48											

День: №7 - Вторник Неделя вторая

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
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:		15,68	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

173	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	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	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
424	Кондитерское изделие	100	8,0	8,0	58,0	340,0	0,1	-	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	ИТОГО:		18,99	12,13	136,65	736,14	0,17	0,19	14,80	1,01	172,22	285,32	69,63	3,65

День: №9 - Четверг Неделя вторая

188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	170	16,80	16,60	56,0	335,3	0,06	0,16	15,30	0,34	141,60	185,70	35,86	0,86
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	Фрукты 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:		17,26	17,02	75,79	422,30	0,09	0,19	15,30	10,37	167,60	202,22	46,16	3,34

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		Ж		У	V ₁	V ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
			11,84	13,93	29,85		292,6								
204	Макаронны 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	
71	Овощи натуральные по сезону	50	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	248,3	210,05	19,78	1,79	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		159,2	161,2	830,0	5445,0	2,41	2,82	585,0	122,0	2210,0	3310,0	494,0	30,73	

День № 10 - Пятница Неделя вторая

Всего: Норма - 5426,0- 6782,25 ккал, факт-5445,0 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО

НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"



Малашенко Н.Г.