

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

Директор _____
СОШ _____

(возрастная категория 7-11 лет) 2022г.

Директор "ОУ "Сарово-Ресторанное
Хозяйство "Нижегородского Района"
Саровского-Ресторанного Филиала В.И.
Саваткина

2022г

ЗАВТРАК 1-4 классы

2022г

реп.	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)						
				Б	Ж	У	В ₁	В ₂	А	С

День №1 - Понедельник Неделя первая

173	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,42	2,86	40,63	214,5	0,11	0,12	11,1	0,72	108,5	163,7	33,2	1,76
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
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:		12,28	11,18	65,45	411,50	0,15	0,190	70,1	0,86	257,70	262,2	43,95	2,53

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
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	-	10,00	16,00	14,0	9,00	2,2
386	Йогурт питьевой	300	8,7	7,5	12,6	153,0	0,06	0,39	60,0	0,90	372,0	276,0	42,0	0,3
	ИТОГО:		23,55	21,79	108,05	726,0	0,36	0,806	107,5	12,7	629,03	566,7	113,5	4,91

День №3 - Среда Неделя первая

174	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,44	2,7	39,6	201,0	0,05	0,1	11,1	0,72	96,4	115,8	27,40	0,46
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	0,019	20,00	-	8,4	22,8	4,2	0,35
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:		6,86	10,21	64,48	377,0	0,094	0,119	31,10	0,75	114,8	141,1	32,90	1,09

№ 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	Са	Р	Mg	Fe			
День №4 - Четверг														Неделя первая			
204	Макароны отварные с сыром	150	10,14	11,94	25,59	250,8	0,06	0,06	86,4	0,17	221,4	151,5	15,24	0,93			
71	Овощи натуральные по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,01	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			
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,02	20,00	-	8,4	22,8	4,2	0,35			
	ИТОГО:		13,12	19,50	52,22	436,80	0,11	0,12	106,4	5,45	244,8	181,5	28,24	1,96			
День №5 - Пятница														Неделя первая			
181	Каша жидкая молочная манная	150	4,5	2,6	31,67	168,75	0,06	0,11	11,1	0,88	98,75	86,39	15,23	0,36			
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			
424	Кондитерское изделие	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69			
	ИТОГО:		13,33	9,32	102,55	550,89	0,17	0,17	11,10	0,93	126,30	153,4	40,53	1,66			
День №6 - Понедельник														Неделя вторая			
173	Каша вязкая молочная гречневая	150	6,42	2,86	40,63	214,5	0,11	0,12	11,1	0,72	108,5	163,7	33,2	1,76			
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49			
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:		12,28	11,18	65,45	411,5	0,15	0,19	70,10	0,86	257,7	262,2	43,95	2,53			

№ 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	С _a	Р	Mg	Fe

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
386	Кисло-молочный продукт	180	5,80	5,0	8,4	102,0	-	-	-	0,030	10,00	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО:		17,40	16,48	79,69	537,0	0,23	0,23	27,50	0,660	137,83	189,22	51,21	2,57

День: №8 - Среда Неделя вторая

173	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,42	2,86	40,63	214,5	0,11	0,12	11,1	0,72	108,50	163,7	33,2	1,76
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	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	80	6,40	6,40	46,40	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,40	14,10	0,69
	ИТОГО:		15,25	9,58	111,51	596,64	0,22	0,18	11,10	0,77	136,05	230,72	58,50	3,06

День: №9 - Четверг Неделя вторая

188	Запеканка рисовая с творогом	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
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
338	Флоды 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:		21,28	20,54	83,38	500,90	0,15	0,38	39,70	11,93	309,80	324,30	66,20	3,54

№ рец.	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 № 10 - Пятница Неделя вторая																												
204	Макароны отварные с сыром	150	10,14	11,94	25,59	250,8	0,06	0,06	86,4	0,17	221,4	151,50	15,24	0,93														
71	Овощи натуральные по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10,0	0,012	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,25														
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	0,019	20,0	-	8,4	22,8	4,20	0,35														
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:		13,12	19,50	52,22	436,80	0,106	0,12	106,4	5,45	248,3	181,50	28,24	1,81														
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		159,2	161,2	830,0	4985,03	2,41	2,82	585,0	122,0	2210,0	3310,0	494,0	30,73														

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-4985,03 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО

НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"



Малашенко Н.Г.