

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

Директор *Ирина Владимировна*
 СОШ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
 (возрастная категория 7-11 лет) 2022г.

Директор *Светлана Викторовна*
 "МБОУ Нижнегорского района"
 Салата В.И.



" 08.08.2022г.

ОБЕД 1-4 классы

2022г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)						
			Б	Ж	У	Y		B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg
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
389	Сок натуральный фруктовый	180	1,0	-	18,18	76,00	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,0	7,20	2,52
	ИТОГО:		20,98	14,95	92,04	596,00	0,242	0,222	14,6	17,52	136,8	274,8	95,33	6,29

День №2 - Вторник Неделя первая

71	Овощи натуральные по сезону	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 пшеничная	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 мясные 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

№ реп.	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	Ca	P	Mg	Fe
			0,56	0,05											
71	Овощи натуральные по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,012	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,4	
113	Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	2,4	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52	
173	Каша вязкая гречневая	150	8,44	9,94	43,32	300,00	0,1	0,120	43,5	0,68	105,00	158,3	31,65	1,67	
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,70	0,04	0,040	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7	
342	Компот из яблок	180	0,144	0,144	25,1	103,14	0,01	0,007	-	0,81	12,76	4,00	4,63	0,86	
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	
	ИТОГО:		26,33	26,74	126,99	848,56	0,252	0,229	76,0	7,8	187,4	324,08	83,41	5,10	
День №3 - Среда Неделя первая															
День №4 - Четверг Неделя первая															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	5,92	55,68	0,01	0,037	-	4,0	21,28	24,39	12,42	0,80	
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	
239	Тефтели рыбные	100	6,58	6,58	9,41	123,00	0,07	0,07	14,8	1,1	43,78	107,51	23,94	0,58	
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,92	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,40	1,03	
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	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	
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	
	ИТОГО:		20,32	58,31	80,42	949,5	0,47	0,317	64,8	23,68	170,68	345,06	109,56	5,74	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)		
							V ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									

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 с маслом	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
389	Сок натуральный фруктовый	180	1,0	-	18,18	76	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,00	7,20	2,52
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:		25,20	25,82	103,67	760,90	0,262	0,230	37,10	14,19	161,70	226,19	77,10	6,74

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 пшеничная	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 мясные в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,42	-	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	61,92	10,11	219,60	369,08	103,65	5,43

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
							B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
День: №7 - Вторник Неделя вторая															
71	Овощи натуральные по сезону	60	0,56	0,05	1,75	10,0	0,01	0,04	-	-	5,25	5,0	4,68	7,5	0,4
98	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,0	0,03	0,02	-	-	7,9	28,7	26,9	11,34	0,46
291	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
389	Сок натуральный фруктовый	180	1,00	-	18,18	76,0	0,02	0,02	-	-	3,60	12,6	14,0	7,20	2,52
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
	ИТОГО:		19,53	12,35	75,97	492,12	0,19	0,23	14,58	21,27	92,56	224,38	81,47	5,81	

День: №8 - Среда Неделя вторая															
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80	0,2	0,05	-	-	0,8	42,4	76,34	29,60	2,10
289	Рагу из птицы	150	10,77	10,05	13,02	186,0	0,06	0,13	12,51	-	9,71	31,54	92,74	33,17	1,65
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	0,30	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
	ИТОГО:		20,56	49,00	60,1	783,92	0,31	0,23	12,51	10,5	95,5	218,90	78,97	4,98	

№ реп.	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														
71	Овощи натуральные по сезону	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 пшеничная	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 мясные	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
389	Сок фруктовый натуральный	180	1,0	-	18,18	76,0	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14,0	7,2	2,52
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:		33,91	29,39	116,42	853,8	0,39	0,29	60,1	13,73	191,8	350,2	91,36	7,00
	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 РАЙОНА"



Малашенко Н.Г.