

Утверждаю

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

Для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

(возрастная категория 7-11 лет) 2022г.

Директор "ООО Торгово-Ресторанное
Хозяйство Нижегородского Райпо"

Салата В.И.

2022г

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					
			Б	Ж	У		V ₁	V ₂	A	C	Ca	P

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 с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,50	118,3	0,1	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,3	1,13
291	Плов из птицы	180	20,3	12,54	42,88	366,4	0,095	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80
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	7,20	2,52
	ИТОГО:		29,11	20,21	111,66	757,10	0,267	0,252	17,5	20,12	149,6	314,6	108,90	6,84

День №2 - Вторник Неделя первая

97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,871	114,0	0,13	0,08	-	12,0	30,45	77,73	31,4	1,2
173	Каша вязкая пшеничная	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,0
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:		27,98	27,73	114,92	836,12	0,38	0,36	70,62	12,9	193,2	396,55	108,7	5,62



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

День №3 - Среда Неделя первая

71	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,4
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,00	0,05	0,035	3,0	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
173	Каша вязкая гречневая	180	10,13	11,93	51,98	360,00	0,12	0,150	52,2	0,82	126,00	190,0	37,98	2,0
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:		29,53	30,09	137,97	937,96	0,28	0,32	85,3	85,3	216,6	363,48	91,88	5,56

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	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,00	95,4	37,0	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	180	3,72	11,0	21,58	207,50	0,17	0,15	60,0	21,4	50,00	104,0	32,85	1,23
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:		22,50	69,75	87,21	1094,55	0,6	0,38	74,80	27,48	189,56	381,12	122,41	5,94

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

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	250	2,03	5,02	13,44	117,0	0,08	0,06	-	9,2	42,00	65,8	29,8	1,40
202	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,96	36,55	234,86	0,07	0,03	-	-	14,57	45,0	9,77	0,97
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:		26,70	27,99	112,46	823,46	0,282	0,262	37,10	16,05	172,55	246,82	84,63	7,20

Неделя вторая

День: №6 - Понедельник

103	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,10	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,30	1,13
173	Каша вязкая пшеничная	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,00
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:		28,33	27,74	115,55	840,42	0,35	0,34	70,62	9,15	191,90	386,42	104,58	5,55

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День: №7 - Вторник Неделя вторая														
71	Овощи натуральные по сезону	50	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	250	1,48	4,92	6,09	76,3	0,04	0,03	-	9,88	35,9	33,6	14,18	0,58
291	Плов из пшеницы	180	20,3	12,54	42,88	366,4	0,08	0,08	17,5	4,52	34,76	157,5	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:		26,83	18,03	93,27	644,82	0,20	0,22	17,50	23,25	99,76	257,08	84,31	5,93

День: №8 - Среда Неделя вторая														
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	0,07	-	1,0	53,0	95,4	37,00	2,10
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217,0	0,07	0,15	14,6	11,33	36,8	108,2	38,70	1,92
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:		23,91	60,28	65,5	925,37	0,42	0,27	14,6	12,4	111,3	253,42	91,90	5,25

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		У		B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Ж	У										
День № 9 - Четверг													Неделя вторая	
71	Овощи натуральные по сезону	50	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	250	2,5	2,63	16,75	101,3	0,09	0,06	-	8,3	26,7	56,0	22,80	0,90
128	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,5	0,17	0,150	60,0	21,4	50,0	104,0	32,85	1,23
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:		17,71	24,45	85,94	642,97	0,37	0,4	82,6	36,01	155,0	297,9	105,00	4,70

День № 10 - Пятница													Неделя вторая	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,8	0,05	0,05	-	10,68	49,7	54,6	26,13	1,23
173	Каша вязкая пшеничная	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,00
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:		35,96	32,36	127,23	934,6	0,42	0,33	68,8	16,01	222,7	392,8	102,92	7,58
	ИТОГО:		276,0	277,0	1149,0	8437,4	4,25	4,85	481,0	215,0	3610,0	5415	957,19	54,25

Всего: Норма - 8139,0 - 9496,0 ккал, факт-8437,37ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"



НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"

Малашенко Н.Г.