

Утверждаю

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

Согласовано

(возрастная категория 7-11 лет) 2022г.

Директор ООО Торгово-Ресторанное
Хозяйство Нижнегорского Района
Салата В.

2022г

ЗАВТРАК 1-4 классы

Минеральные в-ва (Мг)

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

День №1 - Понедельник Неделя первая

173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3	0,11	0,12	11,1	0,72	108,5	163,7	33,2
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
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30
	ИТОГО:		12,24	16,48	57,53	427,30	0,15	0,190	70,1	0,86	257,7	262,2	43,95

День №2 - Вторник Неделя первая

401	Оладьи	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91
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
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	-	10,00	16,00	14,0	9,00
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
	ИТОГО:		23,55	21,79	108,05	726,0	0,36	0,806	107,5	12,7	629,03	566,7	113,5

День №3 - Среда Неделя первая

174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,44	8,01	31,7	217,0	0,05	0,11	11,1	0,72	96,4	116,2	26,90
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
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30
	ИТОГО:		6,86	15,52	56,58	393,0	0,084	0,129	31,10	0,75	114,8	141,5	32,40

№ ред.	Прием пищи: Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В ₁	В	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
															10,14	11,94
День №4 - Четверг Неделя первая																
204	Макароны отварные с сыром	150				250,8	0,06	0,06	86,4	0,17	221,4	151,5	15,24	0,93		
70	() овощи натуральные соленые	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 из манной крупы	150	4,5	7,91	23,9	185,30	0,06	0,13	11,1	0,13	98,75	87,76	15,0	0,35		
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		
406	Пирожок печеный с джемом	80	4,4	4,0	47,4	243,2	0,07	0,06	-	0,18	15,3	47,3	16,9	0,85		
	ИТОГО:		11,33	12,23	95,78	538,64	0,16	0,22	11,10	0,34	130,95	163,7	43,1	1,81		
День №6 - Понедельник Неделя вторая																
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3	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:		12,24	16,48	57,53	427,3	0,15	0,19	70,10	0,86	257,7	262,2	43,95	2,53		

№ реп.	Принем 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 _а	Р	Mg	Fe	

День: №7 - Вторник Неделя вторая

401	Оладьи	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 из овсяной крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3	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
406	Пирожок печеный с джемом	80	4,4	4,0	47,4	243,2	0,07	0,06	-	0,18	15,3	47,3	16,9	0,85
	ИТОГО:		13,21	12,48	104,59	583,64	0,21	0,21	11,10	0,93	140,70	239,62	61,30	3,22

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

№ реп.	Прим пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (Мг)				Минеральные в-ва (Мг)			
			Б		У		B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Ж	У										
День № 10 - Пятница Неделя вторая														
204	Макаронны 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
70	Овощи натуральные соленые	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	244,8	181,50	28,24	1,81
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		154,2	171,0	747,6	5007,38	2,41	2,82	585,0	122,0	2468,1	2512,4	512,1	25,9

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-5007,38 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО



Малашенко Н.Г.

НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"