

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

Директор СОШ

(возрастная категория 12 лет и старше) 2022г.

Директор "ООО Торгово-Ресторанное  
Хозяйство Нижнегорского Райпо"

Салата В.И.

" 2022г

ЗАВТРАК (5-11 классы)

" 2022г

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

День №1 - Понедельник Неделя первая

173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,17	14,8	0,96	146,77	221,3	44,3	2,34
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,82</b>	<b>11,30</b>	<b>64,19</b>	<b>397,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>14,8</b>	<b>0,99</b>	<b>161,37</b>	<b>245,0</b>	<b>50,60</b>	<b>3,24</b>

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	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,45</b>	<b>13,89</b>	<b>85,65</b>	<b>526,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,386</b>	<b>47,5</b>	<b>1,8</b>	<b>241,03</b>	<b>276,7</b>	<b>62,51</b>	<b>2,39</b>

День №3 - Среда Неделя первая

174	Каша вязкая молочная из риса	200	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,15	14,8	0,96	130,6	157,4	36,5	0,60
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,0	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	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,46</b>	<b>14,74</b>	<b>80,77</b>	<b>490,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,169</b>	<b>34,80</b>	<b>1,09</b>	<b>150,6</b>	<b>182,7</b>	<b>43,4</b>	<b>1,48</b>

№ реп.	Присл. пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минералы (мг в-ва (МГ))				
			Б	Ж		У	В	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
<b>День №4 - Четверг Неделя первая</b>														
204	Макаронные изделия варные 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
70	Овощи натуральные соленые	60	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	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,83</b>	<b>14,30</b>	<b>56,08</b>	<b>412,74</b>	<b>0,112</b>	<b>0,14</b>	<b>100,8</b>	<b>5,48</b>	<b>280,2</b>	<b>210,05</b>	<b>36,48</b>	<b>2,09</b>
<b>День №5 - Пятница Неделя первая</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	0,17	14,8	1,17	133,77	118,2	20,3	0,47
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	Булочка "Домашняя"	100	8,0	8,0	58	340,0	0,1	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,54</b>	<b>19,04</b>	<b>114,86</b>	<b>701,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>14,80</b>	<b>1,22</b>	<b>161,32</b>	<b>185,22</b>	<b>45,6</b>	<b>1,77</b>
<b>День №6 - Понедельник Неделя вторая</b>														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,17	14,8	0,96	146,77	221,3	44,33	2,34
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	10,0	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,10</b>	<b>14,95</b>	<b>82,14</b>	<b>508,0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>34,80</b>	<b>1,09</b>	<b>166,77</b>	<b>246,62</b>	<b>51,23</b>	<b>3,22</b>

№ реп.	Пример пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		Ж		У	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	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
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,86</b>	<b>15,02</b>	<b>88,87</b>	<b>553,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,42</b>	<b>51,90</b>	<b>2,22</b>	<b>280,03</b>	<b>311,30</b>	<b>71,25</b>	<b>2,77</b>

**День: №8 - Среда      Неделя вторая**

173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,17	14,8	0,96	146,77	221,3	44,3	2,34
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	Булочка "Домашняя"	100	8,0	8,0	58,0	340,0	0,1	-	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,07</b>	<b>19,38</b>	<b>126,80</b>	<b>762,14</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>1,01</b>	<b>174,32</b>	<b>288,32</b>	<b>69,60</b>	<b>3,64</b>

**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
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,26</b>	<b>17,02</b>	<b>75,79</b>	<b>422,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>15,30</b>	<b>10,37</b>	<b>167,60</b>	<b>202,22</b>	<b>46,16</b>	<b>3,34</b>

№ ред.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные вещества (МГ)				
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	Ca	P	Mg	Fe		
204	Макароны 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		
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		
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		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,83</b>	<b>14,30</b>	<b>56,08</b>	<b>412,74</b>	<b>0,112</b>	<b>0,14</b>	<b>100,8</b>	<b>5,48</b>	<b>280,2</b>	<b>51,08</b>	<b>19,78</b>	<b>1,79</b>		
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>159,2</b>	<b>161,2</b>	<b>831,2</b>	<b>5186,6</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>585,0</b>	<b>140,0</b>	<b>2400,0</b>	<b>2400,0</b>	<b>610,0</b>	<b>34,00</b>		

**День № 10 - Пятница Неделя вторая**

**Всего: Норма - 5426,0- 6782,25 ккал, факт-5186,6 ккал**

**Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО**

**НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"**



**Малашенко Н.Г.**