

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

Директор *С.И.Ш*

(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2022г.

Директор ООО Торгово-Ресторанное

Хозяйство "Нижнегорского Райпо"

Салата В.И.

" 22 " 2022г

ОБЕД (5-11 классы)

2022г

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)							
			Б		Ж			V ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
			1,63	4,31	8,73	0,002									
73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	0,002	80,28	0,002	0,002	-	2,8	54,54	27,9	10,86	0,44
103	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,50	0,1	118,3	0,06	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,3	1,13
291	Плов из птицы	180	20,3	12,54	42,88	0,095	366,4	0,12	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	0,03	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	0,02	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
389	Сок фруктовый	180	1,0	-	18,18	0,02	76,00	0,02	0,02	-	3,6	12,6	14	7,20	2,52
	ИТОГО:		29,11	20,21	111,66	0,267	757,10	0,252	17,5	20,12	149,6	314,6	108,90	6,84	

День №1 - Понедельник Неделя первая

День №2 - Вторник Неделя первая

97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,871	0,13	0,08	114,0	0,13	0,08	-	12,0	30,45	77,73	31,4	1,2
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	0,12	360,0	0,15	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,0	
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	0,08	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	0,03	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	0,02	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	0,38	836,12	0,36	70,62	12,9	193,2	396,55	108,7	5,62		

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
			0,56	0,05	1,75		10,00								
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	
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 из гречневой крупы	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 свежих плодов	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 №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	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	

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

День: №5 - Пятница Неделя первая

73	1/2 кра 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	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 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

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

103	Суп картофельный с 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 из пшеничной крупы	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 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)	Витаминь. (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									

День: №7 - Вторник Неделя вторая

70	Овощи натуральные соленные	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	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 пшцы	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 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 пшцы	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				В	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День № 9 - Четверг														
70	Овощи натуральные соленые	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	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

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 из пшеничной крупы	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 (2-й вариант)	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 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.