



Согласовано

Директор *Ольга Сош*  
*Анна Сош*

" 22 " *август* 2024г

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района**  
**(возрастная категория 7-11 лет) 2024г.**



Утверждаю

Директор *Ольга ТРХ*  
*Салата В.И.*

" 22 " *август* 2024г

**ОБЕД 1-4 классы**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			В1				B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											

**День №1 - Понедельник Неделя первая**

53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
73	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	90,0	0,1	0,06	-	9,6	24,4	62,20	25,1	0,96
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0	0,08	0,08	6,1	4,43	36,80	167,14	45,02	0,81
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
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>750</b>	<b>20,77</b>	<b>15,85</b>	<b>76,21</b>	<b>534,57</b>	<b>0,422</b>	<b>0,282</b>	<b>42,8</b>	<b>20,36</b>	<b>108,0</b>	<b>402,0</b>	<b>135,32</b>	<b>4,01</b>

**День №2 - Вторник Неделя первая**

63	Борщ с картофелем	200	1,62	4,02	1,76	92	0,06	0,04	-	7,34	33,58	52,6	23,9	1,10
138	Макаронные отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,110	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08
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
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,60	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>605</b>	<b>17,85</b>	<b>18,47</b>	<b>74,16</b>	<b>576,32</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>100,8</b>	<b>11,1</b>	<b>316,0</b>	<b>289,30</b>	<b>63,78</b>	<b>5,65</b>







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

**День: №5 - Пятница      Неделя первая**

79	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,16	2,28	14,0	94	0,1	0,06	-	6,6	23,36	54,06	21,82	0,90
279	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	55,96	2,14
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>610</b>	<b>18,67</b>	<b>15,46</b>	<b>119,97</b>	<b>704,12</b>	<b>0,390</b>	<b>0,380</b>	<b>32,5</b>	<b>7,38</b>	<b>233,8</b>	<b>334,9</b>	<b>93,98</b>	<b>4,20</b>

**День: №6 - Понедельник      Неделя вторая**

113	Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,30	92,6	0,04	0,028	10,0	0,40	22,84	30,8	8,54	0,52
102	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,0	0,09	0,08	11,25	25,55	38,0	67,5	28,6	0,95
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>590</b>	<b>8,21</b>	<b>13,11</b>	<b>57,39</b>	<b>389,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>21,3</b>	<b>25,98</b>	<b>82,3</b>	<b>148,1</b>	<b>53,34</b>	<b>2,63</b>



№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
		Б		У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	P	Mg	Fe	
		Ж	У											
<b>День: №7 - Вторник Неделя вторая</b>														
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,17	13,4	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,20	0,70
199	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
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>650</b>	<b>21,68</b>	<b>22,01</b>	<b>75,73</b>	<b>478,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>14,58</b>	<b>17,45</b>	<b>83,66</b>	<b>230,78</b>	<b>83,93</b>	<b>3,82</b>

**День: №8 - Среда Неделя вторая**

119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,60	2,10
102	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,00	0,09	0,08	11,25	25,55	38,0	67,5	28,6	0,95
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>590</b>	<b>12,40</b>	<b>47,09</b>	<b>60,8</b>	<b>738,92</b>	<b>0,34</b>	<b>0,18</b>	<b>11,25</b>	<b>26,4</b>	<b>101,9</b>	<b>193,64</b>	<b>74,40</b>	<b>4,21</b>



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)						
							В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
<b>День № 9 - Четверг</b>														<b>Неделя вторая</b>			
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48			
74	Суп "Крестьянский" с крупой	200	0,06	1,18	4,88	60,0	0,04	0,02	-	7,9	28,7	26,9	11,34	0,46			
117	Каша вязкая из риса	150	2,36	8,66	22,97	172,6	-	0,01	41,0	-	8,93	31,4	11,4	0,4			
161	Котлеты рыбные	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,1	12,7	0,34	25,28	79,46	12,95	0,70			
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21			
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	21,2	5,00	0,62			
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>730</b>	<b>13,20</b>	<b>15,91</b>	<b>72,41</b>	<b>508,72</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>53,7</b>	<b>14,57</b>	<b>90,4</b>	<b>192,2</b>	<b>60,89</b>	<b>3,20</b>			
<b>День № 10 - Пятница</b>														<b>Неделя вторая</b>			
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	82,0	0,04	0,04	-	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98			
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,110	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08			
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21			
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	21,2	5,00	0,62			
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>690</b>	<b>16,83</b>	<b>18,57</b>	<b>72,03</b>	<b>530,7</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>100,8</b>	<b>8,77</b>	<b>319,6</b>	<b>270,3</b>	<b>54,88</b>	<b>3,22</b>			
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>174,6</b>	<b>255,0</b>	<b>931,7</b>	<b>7143,3</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>476,1</b>	<b>21,0</b>	<b>3650,0</b>	<b>3660,0</b>	<b>919,30</b>	<b>54,80</b>			

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7143,3 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"

Малашенко Н.Г.