

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижегородского района  
(возрастная категория 12 лет и старше) 2024г.

Директор "ООО ТРХ"  
Салата В.И.

Согласовано

Директор МБОУ СОШ

*В.И. Салата*

" 22 " *сентября* 2024г

**ЗАВТРАК (5-11 классы)**

" " " 2024г

| №<br>рек.                                  | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |             | Минеральные в-ва (МГ) |               |              |              |             |
|--|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|  |                                   |                 | Б                | Ж            | У            |                              | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А           | С                     | Са            | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>День №1 - Понедельник Неделя первая</b> |                                   |                 |                  |              |              |                              |                |                |             |                       |               |              |              |             |
| 121  | Суп молочный с крупой пшено       | 200             | 2,97             | 3,57         | 6,14         | 71,2                         | 0,04           | 0,14           | 26,4        | 0,66                  | 127,60        | 90,9         | 14,14        | 0,12        |
| 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         | 9,9          | 0,33        |
|  | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>420</b>      | <b>5,40</b>      | <b>4,05</b>  | <b>29,69</b> | <b>181,34</b>                | <b>0,07</b>    | <b>0,17</b>    | <b>26,4</b> | <b>0,69</b>           | <b>144,5</b>  | <b>119,5</b> | <b>25,34</b> | <b>0,66</b> |
| <b>День №2 - Вторник Неделя первая</b>     |                                   |                 |                  |              |              |                              |                |                |             |                       |               |              |              |             |
| 279  | Оладьи с повидлом                 | 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        |
| 264  | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,16             | 2,68         | 15,94        | 100,0                        | 0,04           | 0,16           | 20,0        | 1,3                   | 125,8         | 90,0         | 14,0         | 0,14        |
|  | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>365</b>      | <b>14,76</b>     | <b>14,16</b> | <b>87,23</b> | <b>535,0</b>                 | <b>0,27</b>    | <b>0,39</b>    | <b>47,5</b> | <b>1,93</b>           | <b>253,63</b> | <b>276,7</b> | <b>63,91</b> | <b>2,43</b> |
| <b>День №3 - Среда Неделя первая</b>       |                                   |                 |                  |              |              |                              |                |                |             |                       |               |              |              |             |
| 121  | Суп молочный с крупой манной      | 200             | 2,97             | 3,57         | 6,14         | 71,2                         | 0,04           | 0,14           | 26,4        | 0,66                  | 127,60        | 90,9         | 14,4         | 0,12        |
| 261  | Чай с сахаром                     | 180/10          | 0,06             | 0,18         | 9,06         | 40,0                         | -              | -              | -           | 0,03                  | 10,0          | 2,5          | 1,3          | 0,21        |
| 10   | Масло (порциями)                  | 10              | 0,08             | 7,25         | 0,13         | 66,0                         | -              | 0,01           | 40          | -                     | 2,4           | 3,0          | -            | 0,02        |
| 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>430</b>      | <b>5,48</b>      | <b>11,3</b>  | <b>29,8</b>  | <b>247,3</b>                 | <b>0,07</b>    | <b>0,18</b>    | <b>66,4</b> | <b>0,69</b>           | <b>146,9</b>  | <b>122,5</b> | <b>25,6</b>  | <b>0,68</b> |

| №<br>ред.                              | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |             | Энерг.<br>ценность<br>(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 №4 - Четверг Неделя первая</b> |                                   |                 |                  |              |             |                              |                |                |              |             |                       |               |              |             |
| 204                                    | Макароны отварные 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        |
| 53/54                                  | Овощи натуральные по сезону       | 60              | 0,67             | 0,06         | 2,1         | 12,00                        | 0,012          | 0,04           | -            | 6,3         | 6,0                   | 4,68          | 9,0          | 0,48        |
| 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          | 9,9          | 0,33        |
|  | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>455</b>      | <b>14,94</b>     | <b>14,47</b> | <b>55,5</b> | <b>414,74</b>                | <b>0,112</b>   | <b>0,14</b>    | <b>100,8</b> | <b>6,53</b> | <b>281,2</b>          | <b>210,03</b> | <b>37,98</b> | <b>2,10</b> |

| <b>День №5 - Пятница Неделя первая</b> |                               |            |             |             |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
|--|-------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 121                                    | Суп молочный с крупой рисовой | 200        | 2,97        | 3,57        | 6,14         | 71,2          | 0,04        | 0,14        | 26,4         | 0,66        | 127,60       | 90,9          | 14,14        | 0,12        |
| 2                                      | Бутерброд с повидлом          | 50         | 2,39        | 0,90        | 28,03        | 127,0         | 0,05        | 0,02        | -            | 0,1         | 9,4          | 27,3          | 11,30        | 0,86        |
| 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:</b>                 | <b>440</b> | <b>5,42</b> | <b>4,65</b> | <b>43,23</b> | <b>238,20</b> | <b>0,09</b> | <b>0,16</b> | <b>26,40</b> | <b>0,79</b> | <b>147,0</b> | <b>120,70</b> | <b>26,74</b> | <b>1,19</b> |

| <b>День №6 - Понедельник Неделя вторая</b> |                                 |            |              |              |              |              |             |            |              |             |              |              |              |             |
|--|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 121  | Суп молочный с гречневой крупой | 200        | 2,97         | 3,57         | 6,14         | 71,2         | 0,04        | 0,14       | 26,4         | 0,66        | 127,60       | 90,9         | 14,14        | 0,12        |
| 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         | 9,9          | 0,33        |
| 406  | Пирожок печеный с повидлом      | 80         | 6,4          | 6,40         | 46,4         | 272,0        | 0,08        | 0,03       | -            | 0,02        | 10,65        | 38,4         | 14,1         | 0,69        |
|  | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>500</b> | <b>11,80</b> | <b>10,45</b> | <b>76,09</b> | <b>453,3</b> | <b>0,15</b> | <b>0,2</b> | <b>26,40</b> | <b>0,71</b> | <b>155,2</b> | <b>157,9</b> | <b>39,44</b> | <b>1,35</b> |

| №<br>реп.                 | Прием пищи,<br>Наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ) |                |                |            | Минеральные в-ва (МГ) |                |              |             |    |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|---------------|----------------|----------------|------------|-----------------------|----------------|--------------|-------------|----|
|                           |                                      |                 | Б                |              | Ж            |                              | У             | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А          | С                     | С <sub>a</sub> | P            | Mg          | Fe |
|                           |                                      |                 | 11,6             | 11,48        | 3,57         |                              | 6,14          |                |                |            |                       |                |              |             |    |
| <b>День: №7 - Вторник</b> |                                      |                 |                  |              |              |                              |               |                |                |            |                       |                |              |             |    |
| <b>Неделя вторая</b>      |                                      |                 |                  |              |              |                              |               |                |                |            |                       |                |              |             |    |
| 401                       | Оладьи с повидлом                    | 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        |    |
| 266                       | Какао с молоком                      | 200             | 4,08             | 3,544        | 17,58        | 118,6                        | 0,06          | 0,19           | 24,4           | 1,59       | 152,2                 | 124,6          | 21,34        | 0,48        |    |
|                           | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>365</b>      | <b>15,68</b>     | <b>15,02</b> | <b>88,9</b>  | <b>553,6</b>                 | <b>0,29</b>   | <b>0,4</b>     | <b>51,9</b>    | <b>2,2</b> | <b>280,0</b>          | <b>311,3</b>   | <b>71,3</b>  | <b>2,77</b> |    |
| <b>День: №8 - Среда</b>   |                                      |                 |                  |              |              |                              |               |                |                |            |                       |                |              |             |    |
| <b>Неделя вторая</b>      |                                      |                 |                  |              |              |                              |               |                |                |            |                       |                |              |             |    |
| 121                       | Суп молочный с овсяной крупой        | 200             | 2,97             | 3,57         | 6,14         | 71,2                         | 0,04          | 0,14           | 26,4           | 0,66       | 127,60                | 90,9           | 14,14        | 0,12        |    |
| 2                         | Бутерброд с повидлом                 | 50              | 2,39             | 0,90         | 28,03        | 127,0                        | 0,05          | 0,02           | -              | 0,1        | 9,4                   | 27,3           | 11,30        | 0,86        |    |
| 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:</b>                        | <b>440</b>      | <b>5,42</b>      | <b>4,65</b>  | <b>43,23</b> | <b>238,20</b>                | <b>0,09</b>   | <b>0,16</b>    | <b>26,4</b>    | <b>0,8</b> | <b>147,0</b>          | <b>120,7</b>   | <b>26,74</b> | <b>1,19</b> |    |
| <b>День: №9 - Четверг</b> |                                      |                 |                  |              |              |                              |               |                |                |            |                       |                |              |             |    |
| <b>Неделя вторая</b>      |                                      |                 |                  |              |              |                              |               |                |                |            |                       |                |              |             |    |
| 86                        | Суп молочный с макаронными изделиями | 200             | 4,38             | 3,80         | 14,24        | 120,0                        | 0,07          | 0,14           | 14,8           | 0,66       | 130,4                 | 221,3          | 21,34        | 0,52        |    |
| к/к                       | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,37             | 0,30         | 14,49        | 70,14                        | 0,03          | 0,03           | -              | -          | 6,9                   | 26,1           | 9,90         | 0,33        |    |
| 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:</b>                        | <b>420</b>      | <b>6,81</b>      | <b>4,28</b>  | <b>37,79</b> | <b>230,14</b>                | <b>0,10</b>   | <b>0,17</b>    | <b>14,8</b>    | <b>0,7</b> | <b>147,3</b>          | <b>249,9</b>   | <b>32,54</b> | <b>1,06</b> |    |

| №<br>рец.                                | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |              |              | Минеральные в-ва (МГ) |               |              |             |
|--|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|
|  |                                   |                 | Б                |              | У            |                              | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A            | C            | C <sub>a</sub>        | P             | Mg           | Fe          |
|  |                                   |                 | Ж                | З            |              |                              |                |                |              |              |                       |               |              |             |
| <b>День № 10 - Пятница Неделя вторая</b> |                                   |                 |                  |              |              |                              |                |                |              |              |                       |               |              |             |
| 121                                      | Суп молочный с крупой манной      | 200             | 2,97             | 3,57         | 6,14         | 71,2                         | 0,04           | 0,14           | 26,4         | 0,66         | 127,60                | 90,9          | 14,4         | 0,12        |
| 261                                      | Чай с сахаром                     | 180/10          | 0,06             | 0,18         | 9,06         | 40,0                         | -              | -              | -            | 0,03         | 10,0                  | 2,5           | 1,30         | 0,21        |
| 10                                       | Масло (порциями)                  | 10              | 0,08             | 7,25         | 0,13         | 66,0                         | -              | 0,01           | 40           | -            | 2,4                   | 3,0           | -            | 0,33        |
| к/к                                      | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,37             | 0,3          | 14,49        | 70,14                        | 0,03           | 0,03           | -            | -            | 6,9                   | 26,1          | 9,9          | 0,02        |
|  | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>430</b>      | <b>5,48</b>      | <b>11,3</b>  | <b>29,8</b>  | <b>247,3</b>                 | <b>0,07</b>    | <b>0,18</b>    | <b>66,4</b>  | <b>0,69</b>  | <b>146,9</b>          | <b>122,5</b>  | <b>25,60</b> | <b>0,68</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>          |                 | <b>182,0</b>     | <b>184,0</b> | <b>796,5</b> | <b>5427,0</b>                | <b>2,8</b>     | <b>3,2</b>     | <b>460,2</b> | <b>140,0</b> | <b>2400,0</b>         | <b>2400,0</b> | <b>610,0</b> | <b>36,0</b> |

**Всего: Норма - 5426,0- 6782,25 ккал, факт-5427,0 ккал**

**Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"** *М.А.М.* **Малашенко Н.Г.**