

Утверждаю

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

Согласовано

Директор *Александр Сош*

Директор ООО "ТРХ"

Ольга Александровна Салата В.И.

"22" января 2024г

ЗАВТРАК 1-4 классы

"22" января 2024г

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P

Неделя первая

День №1 - Понедельник

53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
204	2011	Макароны отварные с сыром	175	11,8	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08
582	2021	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
271	2022	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
231	2022	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	555	16,43	16,57	86,69	566,18	0,18	0,21	100,8	20,10	304,4	268,8	57,88	7,23

День №2 - Вторник

Неделя первая

188	2011	Запеканка рисовая с творогом и стухнутым молоком	170	9,8	7,57	56,0	334,3	0,06	0,16	34,0	0,34	141,6	185,7	35,86	0,86
266	2022	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
231	2022	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
2	2022	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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	520	16,67	12,41	111,4	626,9	0,2	0,39	58,4	12,0	319,2	348,7	77,5	4,40

№ реп.	Сбор ник реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
								B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe		
				Б	Ж	У											
День №3 - Среда Неделя первая																	
177	2011	Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом и маслом сливочным	200/10/10	8,19	11,9	46,19	326,0	0,18	0,15	54,8	0,96	146,4	206,4	54,89	1,63		
11	2022	Сыр (порциями)	30	6,96	8,9	-	108,00	0,01	0,09	78,0	0,21	264,0	150,0	10,5	0,30		
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0	10,0	2,5	1,3	0,21		
к/к	2022	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	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	500	18,70	21,45	79,62	590,12	0,24	0,29	132,8	1,2	431,9	406,2	81,59	3,09		
День №4 - Четверг Неделя первая																	
53/5	2022	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		
4	2022	Овощи натуральные по сезону	110	11,1	16,76	2,02	202,0	0,06	0,38	251,7	0,2	82,36	182,64	13,86	2,04		
144	2022	Омлет натуральный	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		
264	2022	Кофейный напиток с молоком	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2		
231	2022	Фрукты свежие	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33		
к/к	2022	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62		
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	520	18,82	20,42	54,23	477,12	0,19	0,62	271,7	18	241,7	352	60,76	5,81		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:															
День №5 - Пятница Неделя первая																	
102	2022	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,00	0,09	0,08	11,25	26	38,0	67,5	28,6	0,95		
268	2011	Котлета мясная	100	6,58	14,63	8,6	194,0	0,19	0,06	10,1	2,5	13,32	84,39	18,89	1,1		
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0	10,0	2,5	1,3	0,21		
к/к	2022	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	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	500	12,74	23,31	56,69	491,12	0,33	0,19	21,35	28,1	72,8	201,7	63,7	3,21		

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

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая															
		Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	200/10/1	8,19	11,9	46,19	326,0	0,18	0,15	54,8	0,96	146,4	206,4	54,9	1,63
177	2011		0												
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
231	2022	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
582	2021	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	560	12,52	14,74	96,4	576,1	0,27	0,23	54,8	10,99	186,2	272,2	85,0	4,70

День: №7 - Вторник

Неделя вторая															
56	2022	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	-	2,8	54,56	33,50	10,9	0,44
198	2022	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,7	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,2	0,70
91	2022	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,8	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,4	1,03
261	2022	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	2022	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	2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	19,93	25,84	63,65	574,9	0,25	0,27	80,1	21,3	148,08	249,3	70,7	3,33

День: №8 - Среда

Неделя вторая															
53/54	2022	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
158	2022	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0	0,08	0,08	6,1	4,43	36,8	167,1	45,0	0,81
117	2022	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
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
231	2022	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
к/к	2022	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	2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	650	17,26	13,42	72,15	476,72	0,17	0,17	47,1	20,8	89,23	280,4	90,6	5,05

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)					
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
День № 9 - Четверг														Неделя вторая			
56	2022	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	-	2,8	54,56	33,50	10,86	0,44		
172	2022	Печень по-строгановски	100	14,1	8,34	7,57	162,0	0,23	1,63	6085,4	25,5	23,56	248,7	16,7	5,26		
116	2022	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60		
268	2022	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,56	91,8	0,04	0,23	36,0	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18		
к/к	2022	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	2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	540	28,8	26,90	71,56	637,37	0,52	2,01	6158,1	28,8	332,1	597,0	107,7	7,43		

День № 10 - Пятница

Неделя вторая															
53/54	2022	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
91	2022	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,80	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,4	1,03
187	2022	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217,0	0,23	0,09	14,3	3,42	40,67	104,72	19,09	1,09
271	2022	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
к/к	2022	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	2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	15,7	25,98	72,60	593,52	0,45	0,28	64,3	31,1	112,47	272,62	77,59	6,07
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	545	17,8	20,1	76,5	5610,1	2,41	0,56	586,1	122	2444,6	2609,6	550,2	36,5

Всего: Норма - 4700,0-5875,1 ккал, факт-5610,1 ккал

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