

Согласовано



Директор *О.В. Савица* 2024г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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



Утверждаю

Директор ООО "ТРХ" *С.В. Савица* 2024г.

ОБЕД 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Ca	P	Mg	Fe
<b>День №1 - Понедельник</b>														
<b>Неделя первая</b>														
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
113	Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
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>20,94</b>	<b>18,02</b>	<b>72,01</b>	<b>537,17</b>	<b>0,362</b>	<b>0,250</b>	<b>52,8</b>	<b>11,16</b>	<b>106,4</b>	<b>370,6</b>	<b>118,76</b>	<b>3,57</b>

День №2 - Вторник

<b>Неделя первая</b>														
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,00	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,2	0,70
137	Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,0	216,0	0,075	0,015	100,8	-	12,06	45,84	8,25	0,84
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,0	14,81	8,1	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95
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>680</b>	<b>19,03</b>	<b>23,11</b>	<b>100,1</b>	<b>682,76</b>	<b>0,44</b>	<b>0,195</b>	<b>113,3</b>	<b>12,0</b>	<b>79,2</b>	<b>235,04</b>	<b>63,82</b>	<b>5,96</b>



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б		У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	P	Mg	Fe
			Ж	Ж	У									
<b>День №3 - Среда Неделя первая</b>														
56	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
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,0	0,1	0,06	-	6,6	23,36	54,06	21,82	0,90
199	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,0	0,08	0,1	14,6	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	1,3	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
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>650</b>	<b>20,05</b>	<b>15,14</b>	<b>82,92</b>	<b>559,12</b>	<b>0,250</b>	<b>0,23</b>	<b>14,6</b>	<b>14,0</b>	<b>134,2</b>	<b>268,86</b>	<b>89,41</b>	<b>3,98</b>
<b>День №4 - Четверг Неделя первая</b>														
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,6	2,1
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,00	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,9	0,54
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
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
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>670</b>	<b>21,14</b>	<b>54,99</b>	<b>78,41</b>	<b>908,37</b>	<b>0,49</b>	<b>0,560</b>	<b>46,5</b>	<b>2,3</b>	<b>119,7</b>	<b>334,49</b>	<b>109,7</b>	<b>4,40</b>



№ ред.	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**

72	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0,08	0,04	-	6,7	23,32	45,38	19,34	0,74
116	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
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,5	166	0,04	0,09	30,1	30,32	30,3	79,0	16,20	0,70
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>690</b>	<b>21,21</b>	<b>25,67</b>	<b>69,87</b>	<b>593,57</b>	<b>0,35</b>	<b>0,3</b>	<b>66,8</b>	<b>37,05</b>	<b>94,4</b>	<b>276,1</b>	<b>91,74</b>	<b>3,20</b>

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

101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	13,4	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,20	0,70
102	Рагу овощное	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
268	Котлета мясная	100	6,58	14,63	8,6	194	0,06	0,19	10,1	2,5	13,32	84,39	18,89	1,10
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>690</b>	<b>14,74</b>	<b>36,71</b>	<b>70,09</b>	<b>572,16</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>21,4</b>	<b>34,68</b>	<b>94,2</b>	<b>246,5</b>	<b>81,89</b>	<b>3,91</b>



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
		Ж				B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
		Б	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
113	Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
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>21,61</b>	<b>13,04</b>	<b>71,63</b>	<b>489,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>24,58</b>	<b>11,25</b>	<b>85,10</b>	<b>216,78</b>	<b>74,27</b>	<b>3,64</b>
<b>День: №8 - Среда Неделя вторая</b>														
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
116	Каша вязкая пшеничная	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
187	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
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>700</b>	<b>19,98</b>	<b>63,32</b>	<b>70,8</b>	<b>955,92</b>	<b>0,57</b>	<b>0,27</b>	<b>25,55</b>	<b>29,8</b>	<b>142,6</b>	<b>298,36</b>	<b>93,49</b>	<b>5,30</b>



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)						
			Б				В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	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	1,18	3,94	4,88	60,0	0,04	0,02	-	7,9	28,7	26,9	11,34	0,46		
117	Каша вязкая рисовая	150	2,36	8,66	22,97	172,6	-	0,01	41,0	-	8,93	31,4	11,4	0,4		
234	Котлета рыбная	100	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	32,8	0,34	25,28	79,46	12,96	0,7		
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>750</b>	<b>14,32</b>	<b>18,67</b>	<b>72,41</b>	<b>508,72</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>73,8</b>	<b>14,57</b>	<b>90,4</b>	<b>192,2</b>	<b>60,90</b>	<b>3,20</b>		
<b>День № 10 - Пятница</b>													<b>Неделя вторая</b>			
66	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70,0	0,04	0,04	-	12,62	39,40	39,20	17,7	0,66		
202	Макаронны отварные с маслом	150	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,110	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08		
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,0	14,81	8,1	194	0,22	0,07	12,5	1,7	21,6	84,5	15,27	0,95		
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>23,81</b>	<b>33,40</b>	<b>77,70</b>	<b>712,7</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>113,3</b>	<b>14,55</b>	<b>340,8</b>	<b>350,3</b>	<b>66,95</b>	<b>3,85</b>		
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>6920</b>	<b>203,2</b>	<b>321,6</b>	<b>759,7</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 "ТРХ"

Малашенко Н.Г.