

Утверждаю

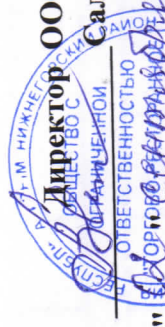
ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
 для питания учащихся МБОУ Нижегородского района
 (возрастная категория 12 лет и старше) 2024г.

Согласовано

Директор

Салата В.И.

ООО "ТРХ"
 Салата В.И.
 " 09.09.2024г "



ЗАВТРАК 5-11 классы

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe		

День №1 - Понедельник Неделя первая

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	Макаронны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,112	100,8	0,2	258,3	176,82	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	Плоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	555	16,43	16,57	86,69	566,18	0,18	0,21	100,8	20,1	304,4	268,7	57,88	7,23

День №2 - Вторник Неделя первая

188	2011	Запеканка рисовая с творогом и стученным 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	Плоды 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

№ реда.	Сбор ник реда	Прием: пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe

День №3 - Среда															
Неделя первая															
117	2022	Каша молочная из крупы пшенной	200	8,12	9,38	41,52	282,0	0,2	0,14	48,9	0,54	126,8	192,9	52,26	1,4
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	-	-	-	0,03	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	480	19,19	19,04	79,89	569,11	0,27	0,29	126,9	0,78	414,6	403,3	81,46	3,17

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	0,18	82,36	182,64	13,86	2,04
144	2022	Омлет натуральный	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
261	2022	Чай с сахаром	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	510	15,72	17,92	47,35	417,12	0,15	0,46	251,7	16,5	125,9	264,5	48,06	5,88
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:													

День №5 - Пятница															
Неделя первая															
102	2022	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,6	169,20	0,1	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13
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	-	-	-	0,03	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:	520	13,26	24,91	59,63	519,32	0,34	0,2	23,6	33,2	80,8	215,2	69,4	3,39

№ рец.	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	Са	Р	Мg	Fe		

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая															
177	2011	Каша молочная из крупы манной крупы	200	8,19	11,9	46,19	326,0	0,18	0,15	54,8	1	146,4	206,4	54,9	1,63
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0	10,0	2,5	1,3	0,21
231	2022	Плоды 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	16,9	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	12,52	14,74	96,4	576,1	0,27	0,23	54,8	11,0	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
116	2022	Каша вязкая из гречневой крупы	180	4,39	9,23	23,33	187,5	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
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	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:	620	21,22	25,90	69,00	589,6	0,29	0,24	66,8	3,5	125,68	264,2	83,3	2,90

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	180	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	10,0	2,5	1,3	0,21
231	2022	Плоды 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:	720	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 рецептов	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	Мg	Fe
117	2022	Каша молочная из крупы пшенной	200	8,12	9,38	41,52	282,0	0,2	0,14	48,9	0,54	126,8	192,9	52,26	1,4
264	2022	Кофейный напиток с молоком	200	14,1	2,68	15,94	100,0	0,04	0,16	20,0	1,3	125,78	90,0	14,0	0,14
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:	400	24,6	12,36	72,0	452,1	0,27	0,33	68,9	1,84	259,5	309,0	76,2	1,87

День № 9 - Четверг Неделя вторая

		День № 9 - 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	180	3,1	9,17	17,98	172,8	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
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:	630	14,9	26,16	63,48	557,9	0,43	0,26	64,3	27,6	109,9	262,52	71,69	3,76
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	559	180,0	187,5	795,7	5561,9	2,41	0,52	586,1	122	2444,6	2609,6	550,2	36,5

Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-5561,92 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.