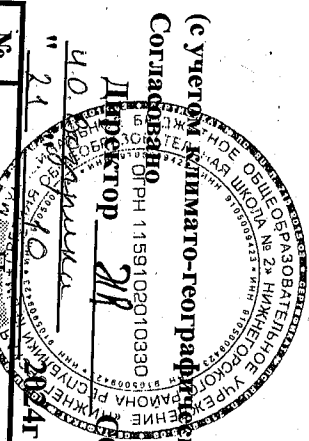
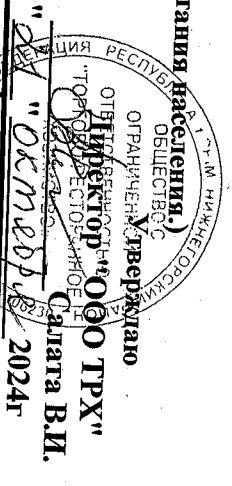




ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
Для питания учащихся МБОУ Нижегородского района
(с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения)
Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.5
(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2024г.

ОБЕД (5-11 классы)



№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)								Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe				
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				
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65				
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8				
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0	0,08	0,08	6,1	4,43	36,8	167,14	45,02	0,81				
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93				
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21				
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		870	26,31	19,97	98,74	685,8	0,44	0,32	50,1	11,26	128,0	436,8	141	4,54				
День №2 - Вторник															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				
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,3	0,09	0,06	-	8,3	26,7	56,0	22,8	0,90				
137	Макароны отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01				
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,00	14,81	8,10	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95				
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93				
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80				
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		880	24,36	25,16	134,15	851,35	0,52	0,27	113,3	20,4	103,5	314,5	92,4	7,73				

ИНН № 010401425
Минеральные в-ва (МГ)
ОПРЕДЕЛЕНИЕ

2024г

Салата В.И.

№ реп.	Прием пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
День №3 - Среда Неделя первая																
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	250	2,7	2,85	17,46	117,50	0,13	0,08	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13		
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,8		
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93		
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,00	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,10	0,69		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	850	32,46	24,09	157,65	993,8	0,41	0,34	17,5	16,5	166,9	383,8	129,48	5,86		
День №4 - Четверг Неделя первая																
119	Суп с горохом	250	7,18	0,88	23,6	131,00	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,0	2,7		
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,00	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,90	0,54		
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21		
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10	16,0	11,1	9,0	2,20		
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93		
к/к	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14	14	8,00	2,80		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1090	27,3	18,45	143,67	839,4	0,71	0,68	53,8	16,5	173,6	437,2	154,5	10,8		

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

72	Расчетчик питания	День: №5 - Пятница															Неделя первая			
----	-------------------	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------	--	--	--

День: №5 - Пятница

Неделя первая																
72	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	12,0	105,00	0,1	0,05	-	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93		
116	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	-	23,40	123,7	48,0	0,80		
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,70		
268	Кисломоложный продукт	200	5,2	4,50	7,56	91,8	0,04	0,23	36	0,54	223,2	165,6	25,20	0,18		
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,80	7,50	0,93		
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,40	272	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,40	14,10	0,69		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	900	37,02	52,49	141,6	1057,6	0,6	0,59	110,1	9,62	337,47	547,43	155,0	4,89		

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая																
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,30	0,09	0,060	-	8,3	26,70	56,00	22,80	0,9		
102	Рагу овощное	180	3,13	9,58	17,6	169,2	0,10	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13		
294	Котлеты рубленые из птицы	100	6,58	14,63	8,6	194,0	0,19	0,06	10,1	2,50	13,32	84,39	18,89	1,10		
261	Чай с сахаром	0	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21		
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,80	7,50	0,93		
к/к	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,20	75,6	0,02	0,02	-	4	14	14,00	8,00	2,80		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1010	19,69	42,44	116,0	789,35	0,49	0,32	23,6	45,48	130,72	321,89	112,6	7,73		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	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: №7 - Вторник Неделя вторая																
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"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65		
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80		
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,80	7,50	0,93		
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,40	46,4	272	0,08	0,03	-	0,02	10,70	38,40	14,10	0,69		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	850	32,36	22,78	145,2	930,25	0,32	0,32	17,5	12,27	120,2	325,9	111,0	5,42		
День: №8 - Среда Неделя вторая																
119	Суп с горохом	250	7,18	0,88	23,6	131,00	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,00	2,70		
116	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,2	0,10	44,0	-	23,4	123,7	48,0	0,8		
279	Тфтели (2-й вариант)	110	6,96	16,11	11,61	223,0	0,19	0,07	14,3	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21		
231	Плоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,00	16,0	11,1	9,00	2,20		
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,80	7,50	0,93		
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,20	75,6	0,02	0,02	-	4	14	14,00	8,00	2,80		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1120	27,34	27,91	146,4	939,35	0,84	0,37	58,3	16,0	158,7	416,21	147,9	11,2		

№ реп.	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	Ca	P	Mg	Fe				
День № 9 - Четверг														Неделя вторая				
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				
74	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,1	75,0	0,05	0,03	-	9,63	35,9	33,6	14,18	0,58				
117	Каша вязкая рисовая	180	2,83	10,39	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5				
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	-	0,34	25,28	79,46	12,95	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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93				
к/к	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14	14	8,00	2,80				
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		1050	19,02	21,79	117,85	726,95	0,212	0,25	49,2	20,30	122,6	255,9	86,43	6,9				
День № 10 - Пятница															Неделя вторая			
Пи из свежей капусты с																		
66	картофелем	250	1,78	4,95	7,90	87,5	0,05	0,05	-	15,80	49,30	49,0	22,13	0,83				
137	Макароны отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01				
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,00	14,81	8,10	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95				
261	Кисломолоочный продукт	200	5,2	4,5	7,56	91,80	0,0	0,23	360	0,5	223,2	165,6	25,2	0,2				
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93				
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,00	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,10	0,69				
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		900	33,57	38,32	156,96	1113,8	0,57	0,49	113,3	18,11	340,0	476,5	114,00	5,25				
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		9520	279,4	293,4	1358,2	8927,7	4,25	4,85	539,4	215,0	3610	3233	957,19	54,3				

Всего: Норма - 8160,0 - 9520,0 ккал, факт-8927,7 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.