

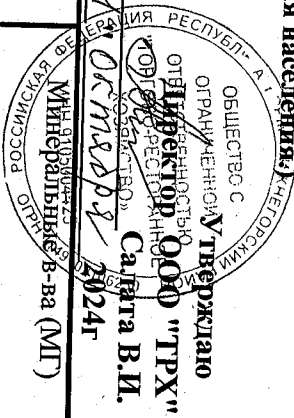
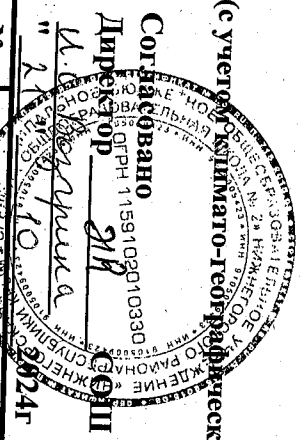
ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(Возрастная категория 7-11 лет) 2024г

Согласно СанПиНа 2.3./2.4.3590-20 п.8.1.5

ОБЕД 1-4 классы

21 Октября 2024г



№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (Мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
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	8,34	0,5
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	760	21,73	18,12	76,84	560,55	0,372	0,260	52,8	11,16	108,7	379,3	122,06	3,68
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	200	2,00	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,2	0,70
137	Макаронны 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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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
2/1	Соки фруктовые и ягодные	200	-	-	20,2	75,00	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	5,0	2,80
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	770	20,59	23,27	109,0	718,14	0,46	0,217	113,3	18,7	88,9	266,14	76,92	6,83

День №1 - Понедельник Неделя первая
День №2 - Вторник Неделя первая

№ рец.	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	Мg	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															
	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44															
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															
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,10	0,69															
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	27,24	21,64	134,15	854,5	0,340	0,27	14,6	14,0	147,2	315,96	106,8	4,78															
День №4 - Четверг															Неделя первая														
119	Суп с горохом	200	5,74	0,7	18,9	104,80	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44															
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															
231	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:	880	22,43	17,38	109,59	670,4	0,52	0,59	46,5	2,3	136,0	357,19	121,0	7,31															

№ рек.	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 ₂	Р	Мg	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	3,51	166	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
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
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:	780	28,40	32,17	121,10	888,95	0,44	0,3	66,8	7,43	107,4	323,2	109,14	4,00

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	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	0,19	0,06	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
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
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,20	75,6	0,02	0,02	-	4	14	14,00	8,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	900	16,53	25,58	95,12	671,14	0,43	0,26	21,4	38,68	110,5	269,2	93,19	6,82

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные в-ва (МГ)						
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Мg	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"	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 пшны	150	12,71	7,85	26,8	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	1,30	0,21					
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44					
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					
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,40	46,4	272	0,08	0,03	-	-	0,02	10,7	38,40	14,10					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	32,56	19,54	122,9	785,10	0,27	0,26	24,6	11,25	87,42	236,18	116,0	17,85					
День: №8 - Среда															Неделя вторая				
119	Суп с горохом	200	5,74	0,70	18,9	104,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,60	2,10					
116	Каша вязкая пшеничная	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60					
187	Тфтели	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44					
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					
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,6	0,02	0,02	-	4,00	14,0	14,0	8,00	2,80					
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	910	23,05	26,96	110,7	764,4	0,69	0,3	51	8,3	140,2	355,46	116,2	7,86					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные в-ва (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Р	Mg	Fe					
День № 9 - Четверг															Неделя вторая				
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	-	7,7	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	Колбаса рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	32,8	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44					
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					
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,6	0,02	0,02	-	4,00	14,0	14,0	8,00	2,80					
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		940	16,11	18,77	97,44	607,70	0,17	0,21	73,8	14,37	106,7	214,9	72,19	6,11					
День № 10 - Пятница															Неделя вторая				
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					
137	Макаронны 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					
261	Кисломолоочный продукт	200	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21					
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44					
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					
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,10	0,69					
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		790	24,80	31,58	135,08	931,5	0,48	0,22	113,3	14,42	107,6	266,4	74,82	4,41					
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		8210	233,4	235,0	1111,9	7452,4	4,2	4,8	476,1	21,0	3650,0	3660,0	919,30	54,80					

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7452,38 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.