

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
для питания учащихся МБОУ Нижнегорского районаДиректор *МБОУ Нижнегорского района* (возрастная категория 12 лет и старше лет) 2025г.Директор "ООО ТРХ"
В.И. Салата В.И." 03 " *марта* 2025г

ОБЕД (5-11 классы)

" 03 " *марта* 2025г

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Витамины (МГ)						Минеральные вещества (МГ)			
							В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
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		
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		
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	7,5	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:	850	22,59	21,68	103,9	704,8	0,40	0,30	44,0	7,17	116,4	349,2	109	4,43		
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	7,5	0,93		
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	880	24,36	25,16	134,2	851,35	0,52	0,27	113,3	20,4	103,5	314,5	92,4	7,73		

Утверждаю

А.И. Салата

Директор "ООО ТРХ"

В.И. Салата

" 03 " *марта* 2025г

№ 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
Неделя первая															
День №3 - Среда															
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	100	2,72	7,18	14,55	133,3	0,03	0,03	-	4,7	90,93	55,80	18,1	0,73	
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	7,5	0,93	
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,1	0,69	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	33,55	26,96	163,47	1047,1	0,34	0,32	17,5	18,4	203,2	406,07	136,72	6,15	
Неделя первая															
День №4 - Четверг															
119	Суп с горохом	250	7,18	0,88	23,6	131,0	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,0	2,7	
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,0	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	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2	
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	7,5	0,93	
к/к	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	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	154,50	10,8	

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

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	Кисломолочный 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
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
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
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	24,76	42,44	110,9	761,35	0,34	0,35	43,6	43,66	147,72	316,50	109,9	7,33

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	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	Тефтели (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	С _a	Р	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая														
38	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,25	92,0	0,020	0,04	-	6,65	35,5	40,63	20,7	1,32
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:	1090	19,75	27,74	124,00	806,95	0,220	0,25	49,2	20,65	152,1	291,9	98,12	7,7
День № 10 - Пятница Неделя вторая														
66	Щи из свежей капусты с 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	Макаронны 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	Кисломолочный 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.