

Согласовано

Директор СОШ

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**  
**для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района**  
**(возрастная категория 12 лет и старше) 2023г.**

Утверждаю  
 Директор "ООО ТРХ"  
 Салата В.И.  
 "14" ноября 2023г.

" 14 " ноября 2023г

**ЗАВТРАК (5-11 классы)**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>День №1 - Понедельник Неделя первая</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,2	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>10,14</b>	<b>4,45</b>	<b>83,84</b>	<b>418,98</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>14,8</b>	<b>10,99</b>	<b>175,27</b>	<b>256,0</b>	<b>59,63</b>	<b>5,45</b>
<b>День №2 - Вторник Неделя первая</b>														
401	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,13
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>15,17</b>	<b>14,56</b>	<b>96,99</b>	<b>582,6</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>47,5</b>	<b>11,93</b>	<b>269,63</b>	<b>290,7</b>	<b>72,91</b>	<b>4,62</b>
<b>День №3 - Среда Неделя первая</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	225,0	0,08	0,15	14,8	1,17	131,57	115,2	20,3	0,48
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,2	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>7,61</b>	<b>4,11</b>	<b>71,9</b>	<b>358,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,38</b>	<b>14,8</b>	<b>11,20</b>	<b>162,17</b>	<b>152,9</b>	<b>35,6</b>	<b>3,58</b>

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>День №4 - Четверг      Неделя первая</b>														
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	176,75	17,78	1,08
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
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
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>15,34</b>	<b>14,71</b>	<b>66,23</b>	<b>461,74</b>	<b>0,142</b>	<b>0,17</b>	<b>100,8</b>	<b>16,53</b>	<b>297,2</b>	<b>224,03</b>	<b>46,98</b>	<b>4,37</b>
<b>День №5 - Пятница      Неделя первая</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса	210	5,92	3,6	52,80	268,0	0,06	0,13	14,8	0,96	128,5	154,44	36,46	0,61
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
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>8,75</b>	<b>4,32</b>	<b>87,08</b>	<b>425,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>14,80</b>	<b>10,99</b>	<b>161,4</b>	<b>197,04</b>	<b>56,66</b>	<b>3,42</b>
<b>День №6 - Понедельник      Неделя вторая</b>														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
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
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>11,39</b>	<b>4,53</b>	<b>88,45</b>	<b>443,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,22</b>	<b>14,80</b>	<b>10,99</b>	<b>177,6</b>	<b>260,9</b>	<b>64,53</b>	<b>5,16</b>

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
<b>День: №7 - Вторник      Неделя вторая</b>														
401	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
382	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
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>16,08</b>	<b>15,42</b>	<b>98,7</b>	<b>600,6</b>	<b>0,32</b>	<b>0,5</b>	<b>51,9</b>	<b>12,2</b>	<b>296,0</b>	<b>325,3</b>	<b>80,3</b>	<b>4,97</b>
<b>День: №8 - Среда      Неделя вторая</b>														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>11,39</b>	<b>4,53</b>	<b>88,45</b>	<b>443,14</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>14,8</b>	<b>11,0</b>	<b>177,6</b>	<b>260,9</b>	<b>64,53</b>	<b>5,16</b>
<b>День: №9 - Четверг      Неделя вторая</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120,0	0,07	0,14	14,8	0,66	130,4	221,3	21,34	0,52
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,28
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>7,20</b>	<b>4,51</b>	<b>48,64</b>	<b>277,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>14,8</b>	<b>10,7</b>	<b>163,3</b>	<b>263,9</b>	<b>41,54</b>	<b>3,33</b>

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	Р	Mg	Fe
<b>День № 10 - Пятница Неделя вторая</b>														
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	17,78	1,08	0,93
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	9,0	0,48	0,25
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
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	1,3	0,28	0,28
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	0,03	-	10,0	16,0	14,0	9,0	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>15,34</b>	<b>14,71</b>	<b>66,23</b>	<b>461,74</b>	<b>0,142</b>	<b>0,17</b>	<b>100,8</b>	<b>16,53</b>	<b>297,2</b>	<b>68,18</b>	<b>20,74</b>	<b>3,99</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>519</b>	<b>182,0</b>	<b>184,0</b>	<b>796,5</b>	<b>5427,0</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>460,2</b>	<b>140,0</b>	<b>2400,0</b>	<b>2400,0</b>	<b>610,0</b>	<b>36,0</b>

**Всего: Норма - 5426,0- 6782,25 ккал, факт-5427,0 ккал**

**Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"**



**Малашенко Н.Г.**