

Согласовано

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(возрастная категория 12 лет и старше) 2025г.

Директор С.А.Савельев СОШ

Савельев С.А.

" 20 " 01 2025г

Утверждаю

ОБЩЕСТВО С

Директор ООО "ГРХ"

Савельев В.И.

" 20 " 01 2025г

ЗАВТРАК 5-11 классы

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У.		B ₁	B ₂	А	С	C _a	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	Макароны 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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	595	19,59	16,97	106,01	659,70	0,22	0,25	100,8	20,1	313,6	303,5	71,08	7,67

День №2 - Вторник Неделя первая

188	2011	Запеканка рисовая с творогом и стуженым 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
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:	540	17,79	12,63	121,3	672,9	0,2	0,41	58,4	12,0	323,8	369,9	82,5	5,02

№ реп.	Сбор ник 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	Ж	У									
День №3 - Среда Неделя первая															
117	2022	Каца молочная из крупы пшениной	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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
к/к	2022	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
406	2022	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:	770	27,38	25,5	151,3	940,09	0,38	0,34	126,9	4,80	441,6	464,4	106,9	6,77
День №4 - Четверг Неделя первая															
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
144	2022	Омлет натуральный	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
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
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	530	17,07	18,13	57,12	463,49	0,17	0,48	251,7	16,5	130,5	283,8	53,86	6,30
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	540	14,61	25,12	69,40	565,69	0,36	0,22	23,6	33,2	85,4	234,5	75,2	3,81

№ реп.	Сборник к 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	С _a	Р	Мg	Fe	

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

177	2011	Каша молочная из крупы манной	200	7,14	8,44	40,20	266,0	0,08	0,16	54,6	1,24	128,8	123,6	21,64	0,56	
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	
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44	
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	580	13,94	11,71	110,1	608,5	0,18	0,25	54,6	11,27	177,8	229,9	62,5	4,67	

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	11,66	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	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,80	
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44	
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	23,50	26,29	83,75	662,0	0,34	0,28	74,1	3,5	134,38	305,3	97,1	3,52	

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	2,83	10,4	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5	
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	
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44	
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:	690	18,52	15,25	81,57	534,60	0,18	0,18	55,3	20,8	93,30	295,4	96,2	5,26	

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая															
279	2022	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	55,96	2,14
261	2022	Кисломолочный продукт	200	5,2	4,50	7,56	91,8	0,04	0,23	36,0	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
к/к	2022	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
406	2022	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:	650	25,6	23,38	146,7	893,4	0,38	0,55	68,5	5,31	436,9	449,0	103,3	5,81
День № 10 - 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
116	2022	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,10	44,0	-	23,4	123,7	48,0	0,8
187	2022	Тефтели	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	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	610	17,9	26,49	85,22	651,0	0,482	0,252	58,3	7,3	77,1	299,31	96,32	3,74
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	6105	180,0	184,9	788,4	6651,4	2,41	0,5	586,1	122	2444,6	2609,6	550,2	36,5

Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-6651,4 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"

М.И.И.

Малашенко Н.Г.