

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

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

Утверждаю

Директор МБОУ Нижегородского района
К.В. Мельникова
"03" 03 2025г.

Директор "ООО ТРХ"
Салата В.И.
"03" 03 2025г.

ОБЕД (5-11 классы)

ОБЕД (8-11 класс)										Витамины (МГ)					Минеральные вещества (МГ)				
№ п.п.	Прием пищи.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)					Минеральные вещества (МГ)						
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
День №1 - Понедельник Неделя первая																			
13	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				
13	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				
16	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				
334	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																			
3/54	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				

№ 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																
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		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	810	27,15	20,56	117,07	775,1	0,34	0,32	17,5	18,4	192,5	367,67	122,62	5,46		
День №4 - Четверг																
Неделя первая																
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		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	26,3	18,45	123,47	763,8	0,69	0,66	53,8	12,5	159,6	423,2	146,50	8,0		

№ 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: №5 - Пятница

Неделя первая

	250	2,03	5,10	12,0	105,00	0,1	0,05	-	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93
72 Рассольник ленинградский													
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
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	14,82	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	810	25,48	41,77	96,7	733,8	0,4	0,33	74,1	9,09	113,57	345,93	117,0	4,23

Неделя вторая

День: №6 - Понедельник

	250	2,5	2,63	16,75	101,30	0,09	0,060	-	8,3	26,70	56,00	22,80	0,9
101 Суп картофельный с гречневой крупой													
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
268 Котлета мясная	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
180/10 Чай с сахаром		0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
261 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	31,8	7,50	0,93
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	810	22,33	25,10	121,4	803,75	0,46	0,23	110,9	10,83	85,19	281,89	80,3	4,81

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
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	19,8	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	850	25,96	16,38	98,78	658,25	0,24	0,29	17,5	12,25	109,5	287,5	96,9	4,73

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
187	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	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
231	Фрукты 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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	26,34	27,9	126,2	863,75	0,82	0,35	58,3	12,0	144,7	402,2	139,9	8,4

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	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	19,80	0,66	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,0	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	18,75	27,74	103,80	731,35	0,200	0,23	49,2	16,65	138,1	277,9	90,12	4,90	
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	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	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	19,80	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	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	810	22,03	27,60	112,06	790,0	0,45	0,23	113,3	17,58	116,1	275,0	76,00	4,59	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8520	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-8170,7 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.