

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(ИВБДЭТ-16)

для питания учащихся МБОУ Нижегородского района
(возрастная категория 7-11 лет) 2025г.

Директор Червонобелого
Лиса К. В. Лисина

Директор ООО "ТРХ" Салата В.И.

03 " 20251

ОБЕД 1-4 классы

"03" 03 2025r

№ рец.		Прием пищи.	Пищевые вещества		Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
		Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
Обед 1-4 классы															
День №1 - Понедельник															
53/54		Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1		0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
113		Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,3		0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
116		Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33		0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
234		Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03		0,04	0,06	32,8	0,34	25,28	79,46	12,95	0,7
к/к		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88		0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
261		Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06		-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	18,01	19,83	82,02		0,332	0,240	79,5	7,07	97,2	291,7	89,99	3,57
День №2 - Вторник															
53/54		Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1		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		0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,2	0,70
137		Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,0		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		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		0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88		0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
271		Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2		0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	770	20,59	23,27	109,0		0,46	0,217	113,3	18,7	88,9	266,14	76,92	6,83

№ п/п	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)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	-	2,80	54,56	33,50	10,9	0,44
79	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
		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
99	Плов из птицы	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
61	Чай с сахаром	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,10	0,69
406	Пирожок печеный с повидлом	740	27,24	21,64	134,15	854,5	0,340	0,27	14,6	14,0	147,2	316,0	106,8	4,78
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:														
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
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10	16,0	11,1	9,0	2,20
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:		980	22,83	17,78	119,39	717,4	0,55	0,61	46,5	12,3	152,0	368,3	130,0	9,51

№ п.п.	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
		Масса порции				B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж										У

День: №5 - Пятница

Неделя первая															
2	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0,08	0,04	-	6,7	23,32	45,38	19,34	0,74	
16	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	
98	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	
68	Кисломолочный продукт	200	5,2	4,50	7,6	91,8	0,4	0,23	36	0,54	223,0	165,6	25,20	0,18	
с/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	33,54	36,49	119,60	940,75	0,84	0,5	102,8	7,94	320,4	486,3	133,0	3,97	

Неделя вторая

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	
137	Макаронные 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	
294	Котлета рубленая из птицы	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	2,80	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	900	19,56	23,21	116,46	746,14	0,42	0,20	110,9	13,13	84,6	247,5	72,84	6,71	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценное (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							В ₁	В ₂	А	С	C _a	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День № 9 - Четверг														
Неделя вторая														
38	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,95	55,2	0,01	0,02	-	3,99	21,3	24,38	12,41	0,79
74	Суп "Крестьянский" с крутой	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	Котлета 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	16,28	22,32	100,29	650,90	0,17	0,19	73,8	12,06	122,0	234,6	75,60	6,42

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	Макароны 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
268	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	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	29,94	35,90	133,58	983,3	0,52	0,45	113,3	14,93	320,8	429,5	98,72	4,38
	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

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

оваровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.