

Согласовано



Директор СОШ

Васи...  
" 09 " 01 2023г

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**  
для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

(возрастная категория 7-11 лет) 2023г.

Утверждаю

Директор "ООО Торгово-Ресторанное  
Хозяйство Нижегородского Райпо"  
Салата В.И.



2023г

## ЗАВТРАК 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)					
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	Ca	P	Mg	Fe		
<b>День №1 - Понедельник Неделя первая</b>																
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3	0,11	0,12	11,1	0,72	108,5	163,7	33,2	1,76		
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49		
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,24</b>	<b>16,48</b>	<b>57,53</b>	<b>427,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,190</b>	<b>70,1</b>	<b>0,86</b>	<b>257,7</b>	<b>262,2</b>	<b>43,95</b>	<b>2,53</b>		
<b>День №2 - Вторник Неделя первая</b>																
401	Оладьи	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	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,156	20,0	1,17	113,2	90,0	12,6	0,12		
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	-	10,00	16,00	14,0	9,00	2,2		
386	Йогурт питьевой	300	8,7	7,5	12,6	153,0	0,06	0,39	60,0	0,90	372,0	276,0	42,0	0,3		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,55</b>	<b>21,79</b>	<b>108,05</b>	<b>726,0</b>	<b>0,36</b>	<b>0,806</b>	<b>107,5</b>	<b>12,7</b>	<b>629,03</b>	<b>566,7</b>	<b>113,5</b>	<b>4,91</b>		
<b>День №3 - Среда Неделя первая</b>																
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,44	8,01	31,7	217,0	0,05	0,11	11,1	0,72	96,4	116,2	26,90	0,44		
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	0,019	20,00	-	8,4	22,8	4,2	0,35		
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,86</b>	<b>15,52</b>	<b>56,58</b>	<b>393,0</b>	<b>0,084</b>	<b>0,129</b>	<b>31,10</b>	<b>0,75</b>	<b>114,8</b>	<b>141,5</b>	<b>32,40</b>	<b>1,07</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	150	10,14	11,94	25,59	250,8	0,06	0,06	86,4	0,17	221,4	151,5	15,24	0,93
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,4
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,02	20,00	-	8,4	22,8	4,2	0,35
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,12</b>	<b>19,50</b>	<b>52,22</b>	<b>436,80</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>106,4</b>	<b>5,45</b>	<b>244,8</b>	<b>181,5</b>	<b>28,24</b>	<b>1,96</b>
<b>День №5 - Пятница      Неделя первая</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	7,91	23,9	185,30	0,06	0,13	11,1	0,13	98,75	87,76	15,0	0,35
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	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,33</b>	<b>14,63</b>	<b>94,78</b>	<b>567,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>11,10</b>	<b>0,18</b>	<b>126,30</b>	<b>154,8</b>	<b>40,3</b>	<b>1,65</b>
<b>День №6 - Понедельник      Неделя вторая</b>														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3	0,11	0,12	11,1	0,72	108,5	163,7	33,2	1,76
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,07	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,24</b>	<b>16,48</b>	<b>57,53</b>	<b>427,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>70,10</b>	<b>0,86</b>	<b>257,7</b>	<b>262,2</b>	<b>43,95</b>	<b>2,53</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

**День: №7 - Вторник      Неделя вторая**

401	Оладьи	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
386	Кисло-молочный продукт	180	5,80	5,0	8,4	102,0	-	-	-	0,03	10,00	2,52	1,3	0,28
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,40</b>	<b>16,48</b>	<b>79,69</b>	<b>537,0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>27,50</b>	<b>0,66</b>	<b>137,83</b>	<b>189,22</b>	<b>51,21</b>	<b>2,57</b>

**День: №8 - Среда      Неделя вторая**

173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3	0,11	0,12	11,1	0,72	108,50	163,7	33,2	1,76
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,21</b>	<b>14,88</b>	<b>103,59</b>	<b>612,44</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>11,10</b>	<b>0,77</b>	<b>136,05</b>	<b>230,72</b>	<b>58,50</b>	<b>3,06</b>

**День: №9 - Четверг      Неделя вторая**

188	Запеканка рисовая с творогом	170	16,80	16,60	56,0	335,3	0,06	0,16	15,30	0,34	141,60	185,70	35,86	0,86
382	Какао с молоком	180	4,08	3,544	17,58	118,60	0,06	0,19	24,40	1,59	152,20	124,60	21,34	0,48
338	Фрукты 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>21,28</b>	<b>20,54</b>	<b>83,38</b>	<b>500,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>39,70</b>	<b>11,9</b>	<b>309,80</b>	<b>324,30</b>	<b>66,20</b>	<b>3,54</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	150	10,14	11,94	25,59	250,8	0,06	0,06	86,4	0,17	221,4	151,50	15,24	0,93
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,0	0,012	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,25
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	0,019	20,0	-	8,4	22,8	4,20	0,35
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,12</b>	<b>19,50</b>	<b>52,22</b>	<b>436,80</b>	<b>0,106</b>	<b>0,12</b>	<b>106,4</b>	<b>5,45</b>	<b>244,8</b>	<b>181,50</b>	<b>28,24</b>	<b>1,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>154,2</b>	<b>171,0</b>	<b>747,6</b>	<b>5007,38</b>	<b>2,41</b>	<b>2,82</b>	<b>585,0</b>	<b>122,0</b>	<b>2468,1</b>	<b>2512,4</b>	<b>512,1</b>	<b>25,9</b>

**Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-5007,38 ккал**

**Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО**

**НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"**



**Малашенко Н.Г.**