

№ рец.	Прием пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные в-ва (МГ)		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe		
День № 10 - Пятница Неделя вторая																
204	Макаронны 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		
71	Овощи натуральные по сезону	50	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		
	ИТОГО:		13,12	19,50	52,22	436,80	0,106	0,12	106,4	5,45	248,3	181,50	28,24	1,81		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		159,2	161,2	830,0	5169,78	2,41	2,82	585,0	122,0	2210,0	3310,0	494,0	30,73		

Всего: Норма - 4700,0-5875,0 ккал, факт-5169,78 ккал

Готоваровел ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"

НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА



Малашенко Н.Г.

Согласовано



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

Для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

Утверждаю

Директор СОШ

(возрастная категория 7-11 лет) 2022г.

Директор МБОУ "Нижнегорский Район"

Хозяйство "Нижнегорское" Лагата В.И.

" 01 " 09 2022г

ЗАВТРАК 1-4 классы

" 01 " 09 2022г

Утверждено: 01.09.2022г. 144/01/2022г. Лагата В.И.

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (Мг)									
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Мg	Fe		
День №1 - Понедельник Неделя первая																
173	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35		
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		
	ИТОГО:		14,42	12,13	78,99	483,00	0,180	0,230	73,8	1,100	293,87	316,8	55,08	3,12		
День №2 - Вторник Неделя первая																
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	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	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	-	10,00	16,00	14,0	9,00	2,2		
	ИТОГО:		14,85	14,29	95,45	573,00	0,30	0,416	47,5	11,8	12,6	290,7	71,51	4,61		
День №3 - Среда Неделя первая																
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,92	3,6	52,8	268,00	0,06	0,13	14,8	0,96	128,57	154,4	36,46	0,61		
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	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	40,00	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28		
	ИТОГО:		8,34	11,11	77,68	444,00	0,094	0,149	34,80	1,10	146,97	179,8	41,96	1,24		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минеральные в-ва (МГ)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	Р	Mg	Fe						
День №4 - Четверг															Неделя первая					
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						
71	Овощи натуральные по сезону	50	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						
	ИТОГО:		13,12	19,50	52,22	436,80	0,11	0,12	86,4	5,45	244,8	181,5	28,24	1,96						
День №5 - Пятница															Неделя первая					
181	Каша жидкая молочная манная	200	6,03	3,47	42,23	225,0	0,08	0,08	14,8	1,17	131,67	218,3	20,3	0,48						
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							
424	Кондитерское изделие	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69						
	ИТОГО:		14,86	10,19	113,11	607,14	0,19	0,14	14,80	1,22	159,22	285,3	45,6	1,78						
День №6 - Понедельник															Неделя вторая					
173	Каша вязкая молочная гречневая	200	8,56	3,81	54,17	286,0	0,14	0,16	14,8	0,96	144,67	218,3	44,33	2,35						
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						
	ИТОГО:		14,42	12,13	78,99	483,0	0,18	0,23	73,80	1,1	293,87	316,8	55,08	3,12						

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	У	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Мg	Fe				

День: №7 - Вторник

Неделя вторая

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
386	Кисло-молочный продукт	180	5,80	5,0	8,4	102,0	-	-	-	0,030	10,00	2,52	1,3	0,28
	ИТОГО:		17,40	16,48	79,69	537,0	0,23	0,23	27,50	0,660	137,83	189,22	51,21	2,57

День: №8 - Среда

Неделя вторая

173	Каша вязкая молочная овсяная	200	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	0,3	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
424	Кондитерское изделие	80	6,40	6,40	46,40	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,40	14,10	0,69
	ИТОГО:		17,39	10,53	125,05	668,14	0,25	0,22	14,80	1,01	172,22	285,32	69,63	3,65

День: №9 - Четверг

Неделя вторая

188	Запеканка с творогом и повидлом	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
	ИТОГО:		21,28	20,54	83,38	500,90	0,15	0,38	39,70	11,93	309,80	324,30	66,20	3,54