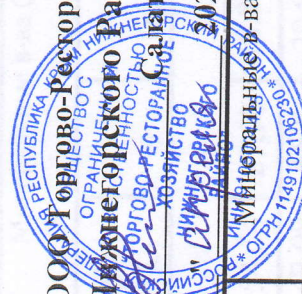


Согласовано
 Директор МБОУ СОШ
 [Подпись]

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
 для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
 (возрастная категория 12 лет и старше лет) 2023г.

Утверждаю

Директор "ООО Торгово-Ресторанное
 Хозяйство Нижнегорского Райпо"
 Сагата В.И.
 [Подпись]
 " 10 2023г



ОБЕД (5-11 классы)

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)							
							В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День №1 - Понедельник Неделя первая														
73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	0,002	0,002	-	2,8	54,54	27,9	10,86	0,44	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,50	0,1	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,3	1,13	
291	Плов из птицы	180	20,3	12,54	42,88	0,095	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62	
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28	
	ИТОГО:		28,17	20,23	103,47	0,247	0,232	17,5	16,55	147,0	303,1	103,00	4,60	

День №2 - Вторник Неделя первая

97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,871	0,13	0,08	-	12,0	30,45	77,73	31,4	1,2
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,0
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	0,08	0,08	18,42	-	15,2	79,0	23,1	1,19
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
	ИТОГО:		27,98	27,73	114,92	0,38	0,36	70,62	12,9	193,2	396,55	108,7	5,62

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
			Б		Ж		У	В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe
			Б	Ж											

День: №5 - Пятница Неделя первая

73	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28	0,002	0,002	-	2,8	54,54	27,90	10,86	0,44
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0	0,08	0,06	-	9,2	42,00	65,8	29,8	1,40
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86	0,07	0,03	-	-	14,57	45,0	9,77	0,97
294	Котлеты рубленые из птицы	100	12,0	11,175	11,19	199,2	0,06	0,1	37,1	0,45	37,34	46,8	12,1	0,92
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
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
	ИТОГО:		25,76	28,01	104,27	787,46	0,262	0,242	37,10	12,48	169,95	235,34	78,73	4,96

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

103	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,10	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,30	1,13
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,00
280	Фрикадельки в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0	0,08	0,08	18,42	-	15,2	79,0	23,10	1,19
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,3	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
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
	ИТОГО:		28,33	27,74	115,55	840,42	0,35	0,34	70,62	9,15	191,90	386,42	104,58	5,55

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День № 9 - Четверг														
Неделя вторая														
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	10,0	0,01	0,04	-	5,25	5,0	4,68	7,50	0,40
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	22,80	0,90
128	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,5	0,17	0,150	60,0	21,4	50,0	104,0	32,85	1,23
234	Котлеты рыбные	100	7,38	10,23	11,50	168,05	0,05	0,100	22,6	1,03	51,8	83,35	25,65	0,94
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		17,71	24,45	85,94	642,97	0,37	0,4	82,6	36,01	155,0	297,9	105,00	4,70

День № 10 - Пятница														
Неделя вторая														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,8	0,05	0,05	-	10,68	49,7	54,6	26,13	1,23
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0	0,12	0,15	52,2	0,82	126,0	190,0	37,98	2,00
279	Тфтели (2-й вариант)	100	19,54	14,99	21,8	278,7	0,18	0,06	16,6	0,91	22,88	86,9	16,71	0,88
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,52	1,30	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,0	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО:		35,02	32,38	119,04	898,6	0,4	0,31	68,8	12,44	222,7	381,3	97,02	5,34
	ИТОГО:		276,0	277,0	1149,0	8437,4	4,25	4,85	481,0	215,0	3610,0	5415	957,19	54,25

Всего: Норма - 8139,0 - 9496,0 ккал, факт-8437,37ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО"

НИЖНЕГОРСКОГО РАЙПО"



Малашенко Н.Г.