

Согласовано

Директор МБОУ СОШ
 "02" сентября 2024г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
 для питания учащихся МБОУ Нижегородского района
 (возрастная категория 7-11 лет) 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"

ООО "ТРХ"
 ИНН 9105004425

Салата В.И.

ЗАВТРАК 1-4 классы

| № рец. | Сборник рецептур | Прием пищи, Наименование блюда | Масс порц | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|--------|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|---|---|------------------------|----------------|----------------|---|---|-----------------------|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | А | С | Ca | P | Mg | Fe |

День №1 - Понедельник Неделя первая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 53/54 | 2022 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,0 | 0,012 | 0,012 | - | 6,3 | 6,0 | 21 | 9,0 | 0,48 |
| 204 | 2011 | Макароны отварные с сыром | 175 | 11,84 | 13,93 | 29,85 | 292,6 | 0,07 | 0,11 | 100,8 | 0,2 | 258,3 | 176,8 | 17,78 | 1,08 |
| 582 | 2021 | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 1,96 | 16,88 | 93,0 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 271 | 2022 | Соки фруктовые и ягодные | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 75,6 | 0,02 | 0,02 | - | 3,6 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| 231 | 2022 | Плоды свежие | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 0,02 | - | 10,0 | 16,0 | 11,1 | 9,0 | 2,2 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 555 | 16,43 | 16,57 | 86,69 | 566,18 | 0,18 | 0,21 | 100,8 | 20,10 | 304,4 | 268,8 | 57,88 | 7,23 |

День №2 - Вторник Неделя первая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 188 | 2011 | Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком | 170 | 9,8 | 7,57 | 56,0 | 334,3 | 0,06 | 0,16 | 34,0 | 0,34 | 141,6 | 185,7 | 35,86 | 0,86 |
| 266 | 2022 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,544 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 24,4 | 1,59 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,48 |
| 231 | 2022 | Плоды свежие | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 0,02 | - | 10,0 | 16,0 | 11,1 | 9,0 | 2,2 |
| 2 | 2022 | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,39 | 0,90 | 28,03 | 127,0 | 0,05 | 0,02 | - | 0,1 | 9,4 | 27,3 | 11,30 | 0,86 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 520 | 16,67 | 12,41 | 111,4 | 626,9 | 0,2 | 0,39 | 58,4 | 12,0 | 319,2 | 348,7 | 77,5 | 4,40 |

| № рец. | Сборник 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| День №3 - Среда Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 | 2022 | Каша молочная из крупы пшеничной | 200 | 8,12 | 9,38 | 41,52 | 282,0 | 0,2 | 0,14 | 48,9 | 0,54 | 126,8 | 192,9 | 52,26 | 1,4 |
| 11 | 2022 | Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 108,0 | 0,01 | 0,09 | 78,0 | 0,21 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,30 |
| 261 | 2022 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,18 | 9,06 | 40,0 | - | - | - | 0,03 | 10,0 | 2,5 | 1,3 | 0,21 |
| 582 | 2021 | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 1,96 | 16,88 | 93,0 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| к/к | 2022 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| к/к | 2022 | 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: | 500 | 20,69 | 21,00 | 96,77 | 662,11 | 0,3 | 0,32 | 126,9 | 0,78 | 421,5 | 429,4 | 91,36 | 3,50 |
| День №4 - Четверг Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/54 | 2022 | 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 |
| 144 | 2022 | Омлет натуральный | 110 | 11,1 | 16,76 | 2,02 | 202,0 | 0,06 | 0,38 | 251,7 | 0,18 | 82,36 | 182,64 | 13,86 | 2,04 |
| 264 | 2022 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,0 | 0,04 | 0,16 | 20,0 | 1,3 | 125,8 | 90,0 | 14,0 | 0,14 |
| 231 | 2022 | 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 | 2022 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 520 | 18,82 | 20,42 | 54,23 | 477,12 | 0,19 | 0,62 | 271,7 | 17,8 | 241,7 | 352,0 | 60,76 | 5,81 |
| День №5 - Пятница Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | 2022 | Рагу из овощей | 150 | 2,61 | 7,98 | 14,66 | 141,00 | 0,09 | 0,08 | 11,25 | 25,55 | 38,0 | 67,5 | 28,6 | 0,95 |
| 268 | 2011 | Котлета мясная | 100 | 6,58 | 14,63 | 8,6 | 194,0 | 0,19 | 0,06 | 10,1 | 2,5 | 13,32 | 84,39 | 18,89 | 1,1 |
| 261 | 2022 | 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 | 2022 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| к/к | 2022 | 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: | 500 | 13,30 | 23,42 | 61,63 | 514,11 | 0,34 | 0,2 | 21,35 | 28,1 | 75,1 | 212,3 | 66,2 | 3,52 |

| № реп. | Сборн ик рецепт ур | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценнос (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|----------------------------|----------------|----------------|---|---|-----------------------|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | А | С | Ca | P | Mg | Fe |

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 117 | 2022 | Каша молочная из манной крупы | 200 | 7,14 | 8,44 | 40,20 | 266,0 | 0,08 | 0,16 | 54,6 | 1,24 | 128,8 | 123,6 | 21,6 | 0,56 |
| 261 | 2022 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,18 | 9,06 | 40,0 | - | - | - | 0,03 | 10,0 | 2,5 | 1,3 | 0,21 |
| 231 | 2022 | 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 |
| 582 | 2021 | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 1,96 | 16,88 | 93,0 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| к/к | 2022 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 540 | 11,47 | 11,28 | 90,4 | 516,1 | 0,17 | 0,24 | 54,6 | 11,27 | 168,6 | 189,4 | 51,7 | 3,63 |

День: №7 - Вторник

Неделя вторая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 56 | 2022 | Икра кабачковая (пром.пр-ва) | 60 | 1,63 | 4,31 | 8,73 | 80,0 | 0,02 | 0,02 | - | 2,8 | 54,56 | 33,50 | 10,9 | 0,44 |
| 198 | 2022 | 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 | 16,2 | 0,70 |
| 91 | 2022 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 9,17 | 17,98 | 172,8 | 0,14 | 0,11 | 50,0 | 17,8 | 41,70 | 87,0 | 27,4 | 1,03 |
| 261 | 2022 | 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 | 2022 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 550 | 19,93 | 25,84 | 63,65 | 574,9 | 0,25 | 0,27 | 80,1 | 21,3 | 148,08 | 249,3 | 70,7 | 3,33 |

День: №8 - Среда

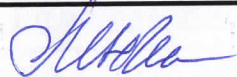
Неделя вторая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 53/54 | 2022 | 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 |
| 158 | 2022 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 10,28 | 3,6 | 3,85 | 89,0 | 0,08 | 0,08 | 6,1 | 4,43 | 36,8 | 167,1 | 45,0 | 0,81 |
| 117 | 2022 | Каша вязкая из риса | 150 | 2,36 | 8,66 | 22,97 | 172,6 | - | 0,01 | 41,0 | - | 8,93 | 31,4 | 11,4 | 0,4 |
| 261 | 2022 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,18 | 9,06 | 40,0 | - | - | - | 0,03 | 10,0 | 2,5 | 1,3 | 0,21 |
| 231 | 2022 | 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 | 2022 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 650 | 17,26 | 13,42 | 72,15 | 476,72 | 0,17 | 0,17 | 47,1 | 20,8 | 89,23 | 280,4 | 90,6 | 5,05 |

| № рец. | Сборник рецептур | Прием пищи, Наименование блюда | Масс порц | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|--|------------------|--------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| День № 9 - Четверг Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | 2022 | Икра кабачковая (пром.пр-ва) | 60 | 1,63 | 4,31 | 8,73 | 80,0 | 0,02 | 0,02 | - | 2,8 | 54,56 | 33,50 | 10,86 | 0,44 |
| 172 | 2022 | Печень по-строгановски | 100 | 14,1 | 8,34 | 7,57 | 162,0 | 0,23 | 1,63 | 6085,4 | 25,5 | 23,56 | 248,7 | 16,7 | 5,26 |
| 116 | 2022 | 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 |
| 268 | 2022 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,56 | 91,8 | 0,04 | 0,23 | 36,0 | 0,54 | 223,2 | 165,6 | 25,2 | 0,18 |
| к/к | 2022 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 540 | 28,8 | 26,90 | 71,56 | 637,37 | 0,52 | 2,01 | 6158,1 | 28,8 | 332,1 | 597,0 | 107,7 | 7,43 |
| День № 10 - Пятница Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/54 | 2022 | 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 |
| 91 | 2022 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 9,17 | 17,98 | 172,80 | 0,14 | 0,11 | 50,0 | 17,8 | 41,70 | 87,0 | 27,4 | 1,03 |
| 187 | 2022 | Тефтели | 110 | 7,58 | 16,23 | 9,97 | 217,0 | 0,23 | 0,09 | 14,3 | 3,42 | 40,67 | 104,72 | 19,09 | 1,09 |
| 271 | 2022 | Соки фруктовые и ягодные | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 75,6 | 0,02 | 0,02 | - | 3,6 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 |
| к/к | 2022 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| к/к | 2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,02 | - | - | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
| | | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | 550 | 15,7 | 25,98 | 72,60 | 593,52 | 0,45 | 0,28 | 64,3 | 31,1 | 112,47 | 272,62 | 77,59 | 6,07 |
| | | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 545 | 17,8 | 20,1 | 76,5 | 5033,95 | 2,41 | 0,56 | 586,1 | 122 | 2444,6 | 2609,6 | 550,2 | 36,5 |

Всего: Норма - 4700,0-5875,1 ккал, факт-5033,95 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.