



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**  
**Для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района**  
**ОБЕД (5-11 классы)**  
**День №1 - Понедельник**



**Утверждено**  
**Директор "ООО ТРХ"**  
**Салата В.И.**  
**21.08.2024г**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (Мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe
<b>День №1 - Понедельник</b>													<b>Неделя первая</b>	
53/54	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
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8
158	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	167,14	45,02	0,81
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>870</b>	<b>26,31</b>	<b>19,97</b>	<b>98,7</b>	<b>685,8</b>	<b>0,44</b>	<b>0,32</b>	<b>50,1</b>	<b>11,26</b>	<b>128,0</b>	<b>436,8</b>	<b>141</b>	<b>4,54</b>
<b>День №2 - Вторник</b>													<b>Неделя первая</b>	
53/54	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
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	22,8	0,90
137	Макаронны отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,00	14,81	8,10	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>880</b>	<b>24,36</b>	<b>25,16</b>	<b>134,2</b>	<b>851,35</b>	<b>0,52</b>	<b>0,27</b>	<b>113,3</b>	<b>20,4</b>	<b>103,5</b>	<b>314,5</b>	<b>92,4</b>	<b>7,73</b>



№ рец.	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 №3 - Среда</b>															<b>Неделя первая</b>				
56	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					
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,50	0,13	0,08	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13					
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,8					
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66					
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93					
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,1	0,69					
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>850</b>	<b>52,46</b>	<b>24,09</b>	<b>157,65</b>	<b>993,8</b>	<b>0,53</b>	<b>0,31</b>	<b>17,5</b>	<b>16,5</b>	<b>166,9</b>	<b>383,77</b>	<b>129,48</b>	<b>5,86</b>					
<b>День №4 - Четверг</b>															<b>Неделя первая</b>				
119	Суп с горохом	250	7,18	0,88	23,6	131,0	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,0	2,7					
164	Тетели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,0	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,90	0,54					
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8					
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	Флоды 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	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66					
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93					
к/к	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80					
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>1090</b>	<b>27,3</b>	<b>18,45</b>	<b>143,67</b>	<b>839,4</b>	<b>0,71</b>	<b>0,68</b>	<b>53,8</b>	<b>16,5</b>	<b>173,6</b>	<b>437,2</b>	<b>154,50</b>	<b>10,8</b>					

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	Р	Мg

**День: №5 - Пятница Неделя первая**

72	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	12,0	105,00	0,1	0,05	-	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93
116	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	-	23,40	123,7	48,0	0,80
198	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	16,19	0,70
261	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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	14,82	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,10	0,69
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>900</b>	<b>37,02</b>	<b>52,49</b>	<b>141,6</b>	<b>1057,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,59</b>	<b>110,1</b>	<b>9,62</b>	<b>337,47</b>	<b>547,43</b>	<b>155,0</b>	<b>4,89</b>

**День: №6 - Понедельник Неделя вторая**

101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,30	0,09	0,060	-	8,3	26,70	56,00	22,80	0,9
102	Рагу овощное	180	3,13	9,58	17,6	169,2	0,10	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13
268	Котлета мясная	100	6,58	14,63	8,6	194,0	0,19	0,06	10,1	2,50	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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	14,82	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>1010</b>	<b>19,69</b>	<b>42,44</b>	<b>116,0</b>	<b>789,35</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>23,6</b>	<b>45,48</b>	<b>130,72</b>	<b>321,89</b>	<b>112,6</b>	<b>7,73</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>а</sub>	Р	Mg	Fe				
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48				
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65				
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80				
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93				
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,1	0,69				
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>850</b>	<b>32,36</b>	<b>22,78</b>	<b>145,2</b>	<b>930,25</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>17,5</b>	<b>12,27</b>	<b>120,2</b>	<b>325,9</b>	<b>111,0</b>	<b>5,42</b>				
<b>День: №8 - Среда Неделя вторник</b>																		
119	Суп с горохом	250	7,18	0,88	23,6	131,00	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,00	2,70				
116	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,2	0,10	44,0	-	23,4	123,7	48,0	0,8				
187	Тфтели	110	6,96	16,11	11,61	223,0	0,19	0,07	14,3	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88				
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21				
231	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	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93				
к/к	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80				
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>1120</b>	<b>27,34</b>	<b>27,9</b>	<b>146,4</b>	<b>939,35</b>	<b>0,84</b>	<b>0,37</b>	<b>58,3</b>	<b>16,0</b>	<b>158,7</b>	<b>416,2</b>	<b>147,9</b>	<b>11,2</b>				



№ рец.	Гірісем пиши, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)								
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Мг	Fe	
<b>День № 9 - Четверг</b>													<b>Неделя вторая</b>		
53/54	Овоши натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48	
74	Суп "Крестынский" с крупой	250	1,48	4,92	6,1	75,0	0,05	0,03	-	9,63	35,9	33,6	14,18	0,58	
117	Каша вязкая рисовая	180	2,83	10,39	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5	
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	-	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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,0	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93	
к/к	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80	
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>1050</b>	<b>19,02</b>	<b>21,79</b>	<b>117,85</b>	<b>726,95</b>	<b>0,192</b>	<b>0,23</b>	<b>49,2</b>	<b>16,30</b>	<b>122,6</b>	<b>255,9</b>	<b>86,43</b>	<b>6,86</b>	
<b>День № 10 - Пятница</b>													<b>Неделя вторая</b>		
66	Пи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,90	87,5	0,05	0,05	-	15,80	49,30	49,0	22,13	0,83	
137	Макароны отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01	
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,00	14,81	8,10	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95	
261	Кисломолочный продукт	200	5,2	4,5	7,56	91,80	0,0	0,23	360	0,5	223,2	165,6	25,2	0,2	
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,0	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93	
402	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,1	0,69	
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>900</b>	<b>33,57</b>	<b>38,32</b>	<b>156,96</b>	<b>1113,8</b>	<b>0,57</b>	<b>0,49</b>	<b>473,3</b>	<b>18,09</b>	<b>340,0</b>	<b>476,5</b>	<b>114,00</b>	<b>5,25</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>9520</b>	<b>279,4</b>	<b>293,4</b>	<b>1358,2</b>	<b>8927,7</b>	<b>4,25</b>	<b>4,85</b>	<b>539,4</b>	<b>215,0</b>	<b>3610</b>	<b>3233</b>	<b>957,19</b>	<b>54,3</b>	

Всего: Норма - 8160,0 - 9520,0 ккал, факт-8927,7 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Магашенко Н.Г.