

Согласовано

Будуч директор "Чувашского СПДС"

К. В. Лещева

"21" Октября 2024г

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**для питания учащихся МБОУ Нижегородского района**  
**(возрастная категория 12 лет и старше) 2024г.**

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

№ рец. рецепт	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масс порц	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	Mg

**День №1 - Понедельник Неделя первая**

53/54	2022	Овоши 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	0,112	100,8	0,2	258,3	176,82	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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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	Флоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>595</b>	<b>19,59</b>	<b>16,97</b>	<b>106,01</b>	<b>659,70</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>100,8</b>	<b>20,1</b>	<b>313,6</b>	<b>303,5</b>	<b>71,08</b>	<b>7,67</b>

**День №2 - Вторник Неделя первая**

188	2011	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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	Флоды 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
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
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>540</b>	<b>17,79</b>	<b>12,63</b>	<b>121,3</b>	<b>672,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,41</b>	<b>58,4</b>	<b>12,0</b>	<b>323,8</b>	<b>369,9</b>	<b>82,5</b>	<b>5,02</b>

Утверждено

Директор ООО "ТРУХ"

Садата В.И.

"21" Октября 2024г

№ рец.	Сборник рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные в-ва (МГ)				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe				
<b>День №3 - Среда Неделя первая</b>																			
117	2022	Каша молочная из крупы пшениной	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 (полдьями)	30	6,96	8,9	-	108,00	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				
к/к	2022	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44				
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				
к/к	2022	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80				
406	2022	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>770</b>	<b>27,38</b>	<b>25,5</b>	<b>151,3</b>	<b>940,09</b>	<b>0,38</b>	<b>0,34</b>	<b>126,9</b>	<b>4,80</b>	<b>441,6</b>	<b>464,4</b>	<b>106,9</b>	<b>6,77</b>				
<b>День №4 - Четверг Неделя первая</b>																			
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				
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	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44				
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				
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>530</b>	<b>17,07</b>	<b>18,13</b>	<b>57,12</b>	<b>463,49</b>	<b>0,17</b>	<b>0,48</b>	<b>251,7</b>	<b>16,5</b>	<b>130,5</b>	<b>283,8</b>	<b>53,86</b>	<b>6,30</b>				
<b>День №5 - Пятница Неделя первая</b>																			
102	2022	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,6	169,20	0,1	0,09	13,5	30,65	46,0	81,0	34,3	1,13				
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44				
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				
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>540</b>	<b>14,61</b>	<b>25,12</b>	<b>69,40</b>	<b>565,69</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>23,6</b>	<b>33,2</b>	<b>85,4</b>	<b>234,5</b>	<b>75,2</b>	<b>3,81</b>				

№ рец.	Сборник рецепт №	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (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	Мг	Fe				

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

177	2011	Каша молочная из крупы манной крупы	200	7,14	8,44	40,20	266,0	0,08	0,16	54,6	1,24	128,8	123,6	21,64	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	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
582	2021	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,9	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
к/к	2022	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>580</b>	<b>13,94</b>	<b>11,71</b>	<b>110,1</b>	<b>608,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>54,6</b>	<b>11,27</b>	<b>177,8</b>	<b>229,9</b>	<b>62,5</b>	<b>4,67</b>

**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
116	2022	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,80
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>600</b>	<b>23,50</b>	<b>26,29</b>	<b>83,75</b>	<b>662,0</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>74,1</b>	<b>3,5</b>	<b>134,38</b>	<b>305,3</b>	<b>97,1</b>	<b>3,52</b>

**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	180	2,83	10,4	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5
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	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>690</b>	<b>18,52</b>	<b>15,25</b>	<b>81,57</b>	<b>534,60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>55,3</b>	<b>20,8</b>	<b>93,30</b>	<b>295,4</b>	<b>96,2</b>	<b>5,26</b>

№ рел.	Сбор ник рецен тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (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	Мg	Fe				
279	2022	Оладьи со стуженным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	55,96	2,14				
261	2022	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	2022	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80				
406	2022	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>650</b>	<b>25,6</b>	<b>23,38</b>	<b>146,7</b>	<b>893,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,55</b>	<b>68,5</b>	<b>5,31</b>	<b>436,9</b>	<b>449,0</b>	<b>103,3</b>	<b>5,81</b>				
<b>День № 10 - Пятница Неделя вторая</b>																			
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				
116	2022	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,10	44,0	-	23,4	123,7	48,0	0,8				
187	2022	Тфрегли	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	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44				
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				
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>610</b>	<b>17,9</b>	<b>26,49</b>	<b>85,22</b>	<b>651,0</b>	<b>0,482</b>	<b>0,252</b>	<b>58,3</b>	<b>7,3</b>	<b>77,1</b>	<b>299,31</b>	<b>96,32</b>	<b>3,74</b>				
		<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>583</b>	<b>180,0</b>	<b>184,9</b>	<b>788,4</b>	<b>6651,4</b>	<b>2,41</b>	<b>0,5</b>	<b>586,1</b>	<b>122</b>	<b>2444,6</b>	<b>2609,6</b>	<b>550,2</b>	<b>36,5</b>				

Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-6645,37 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.

День № 9 - Четверг Неделя вторая