

# ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения)

Согласно СанПиН 2.3./2.4.3590-20 п.8.1.5

(возрастная категория 7-11 лет ) 2025г.

Директор СОШ

Директор "ООО ТРХ"

Салата В.И.

" 2025г

ОБЕД (1-4 классы)

" 01 " сентября 2025г

| №<br>реп.                           | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценност<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |      |      |                | Минеральные в-ва (МГ) |       |      |  |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-----------------------------|----------------|----------------|------|------|----------------|-----------------------|-------|------|--|--|
|                                     |                                   |                 |                  |       |       |                             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A    | C    | C <sub>a</sub> | P                     | Mg    | Fe   |  |  |
|                                     |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                             |                |                |      |      |                |                       |       |      |  |  |
| День №1 - Понедельник Неделя первая |                                   |                 |                  |       |       |                             |                |                |      |      |                |                       |       |      |  |  |
| 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"              | 200             | 2,05             | 4,43  | 9,3   | 92,60                       | 0,04           | 0,028          | 10,0 | 0,4  | 22,84          | 30,8                  | 8,54  | 0,52 |  |  |
|                                     | Каша вязкая из пшеничной          |                 |                  |       |       |                             |                |                |      |      |                |                       |       |      |  |  |
| 116                                 | крупы                             | 150             | 4,39             | 9,23  | 23,33 | 187,45                      | 0,18           | 0,08           | 36,7 | -    | 19,3           | 101,9                 | 40,0  | 0,60 |  |  |
| 234                                 | Котлета рыбная                    | 80              | 6,56             | 5,31  | 9,03  | 108,0                       | 0,04           | 0,06           | 32,8 | 0,34 | 25,28          | 79,46                 | 12,95 | 0,7  |  |  |
| к/к                                 | 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                                 | Хлеб ржано-пшеничный              | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                       | 0,02           | 0,02           | -    | -    | 4,6            | 21,2                  | 5,00  | 0,62 |  |  |
| 261                                 | Чай с сахаром                     | 180/10          | 0,06             | 0,18  | 9,06  | 40,0                        | -              | -              | -    | 0,03 | 10,0           | 2,5                   | 1,3   | 0,21 |  |  |
|                                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 740             | 18,01            | 19,83 | 82,02 | 579,55                      | 0,332          | 0,240          | 79,5 | 7,07 | 97,2           | 291,7                 | 89,99 | 3,57 |  |  |
| День №2 - Вторник Неделя первая     |                                   |                 |                  |       |       |                             |                |                |      |      |                |                       |       |      |  |  |

|                      |                                       |     |       |       |       |        |       |       |       |       |       |        |       |      |  |
|----------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 32                   | Салат из белокочанной капусты         | 60  | 0,072 | 3,06  | 6,7   | 54,0   | 0,018 | 0,018 | -     | 10,12 | 20,1  | 17,6   | 9,6   | 0,59 |  |
| 62                   | Борщ с капустой и картофелем          | 200 | 1,44  | 3,94  | 8,75  | 82,00  | 0,04  | 0,04  | -     | 8,54  | 39,78 | 43,68  | 20,9  | 0,98 |  |
| 137                  | Макаронные отварные с маслом          | 150 | 5,64  | 5,61  | 36,0  | 216,0  | 0,075 | 0,015 | 100,8 | -     | 12,06 | 45,84  | 8,25  | 0,84 |  |
| 189                  | Фрикадельки мясные в соусе (говядина) | 100 | 7,0   | 14,81 | 8,1   | 194    | 0,22  | 0,07  | 12,5  | 1,75  | 21,64 | 84,5   | 15,27 | 0,95 |  |
| к/к                  | 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                  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,02  | 0,02  | -     | -     | 4,6   | 21,2   | 5,00  | 0,62 |  |
| 271                  | Соки фруктовые и ягодные              | 200 | 1     | -     | 20,2  | 75,60  | 0,02  | 0,02  | -     | 4     | 14,0  | 14,0   | 8,0   | 2,80 |  |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: |                                       | 770 | 19,43 | 28,04 | 109,0 | 761,10 | 0,43  | 0,223 | 113,3 | 24,4  | 121,4 | 261,62 | 80,22 | 7,22 |  |



| №<br>реп.                            | Прием пищи,<br>Наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |      |      | Минеральные в-ва (МГ) |        |       |      |
|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------------|----------------|------|------|-----------------------|--------|-------|------|
|                                      |                                          |                 |                  |       |       |                              | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A    | C    | Ca                    | P      | Mg    | Fe   |
|                                      |                                          |                 | Б                | Ж     | У     |                              |                |                |      |      |                       |        |       |      |
| День №3 - Среда      Неделя первая   |                                          |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |      |                       |        |       |      |
| 56                                   | Икра кабачковая (пром.пр-ва)             | 60              | 1,63             | 4,31  | 8,73  | 80,0                         | 0,02           | 0,02           | -    | 2,80 | 54,56                 | 33,50  | 10,9  | 0,44 |
| 79                                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2,16             | 2,28  | 13,96 | 94,0                         | 0,1            | 0,06           | -    | 6,6  | 23,36                 | 54,06  | 21,82 | 0,90 |
| 199                                  | Плов из птицы                            | 150             | 12,71            | 7,85  | 26,80 | 229,0                        | 0,08           | 0,1            | 14,6 | 4,52 | 34,76                 | 131,5  | 40,53 | 1,48 |
| 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                           | 40              | 3,16             | 0,4   | 19,32 | 93,52                        | 0,04           | 0,04           | -    | -    | 9,2                   | 34,8   | 13,2  | 0,44 |
| к/к                                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                        | 0,02           | 0,02           | -    | -    | 4,6                   | 21,2   | 5,00  | 0,62 |
|                                      | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                     | 660             | 20,84            | 15,24 | 87,75 | 582,5                        | 0,260          | 0,24           | 14,6 | 14,0 | 136,5                 | 277,6  | 92,7  | 4,09 |
| День №4 - Четверг      Неделя первая |                                          |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |      |                       |        |       |      |
| 102                                  | Суп картофельный с горохом               | 200             | 4,39             | 4,22  | 13,22 | 118,60                       | 0,072          | 0,04           | -    | 6,6  | 21,36                 | 44,78  | 18,22 | 0,7  |
| 164                                  | Тефтели рыбные                           | 80              | 6,96             | 6,65  | 8,9   | 123,00                       | 0,06           | 0,38           | 9,8  | 1,46 | 36,49                 | 106,45 | 23,9  | 0,54 |
| 116                                  | Каша вязкая из пшеничной крупы           | 150             | 4,39             | 9,23  | 23,33 | 187,45                       | 0,18           | 0,08           | 36,7 | -    | 19,3                  | 101,9  | 40,0  | 0,60 |
| 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                                  | Плоды свежие                             | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,80  | 47,0                         | 0,03           | 0,02           | -    | 10   | 16,0                  | 11,1   | 9,0   | 2,20 |
| к/к                                  | 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                                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                        | 0,02           | 0,02           | -    | -    | 4,6                   | 21,2   | 5,00  | 0,62 |
|                                      | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                     | 780             | 20,48            | 21,30 | 93,51 | 655,6                        | 0,402          | 0,58           | 46,5 | 18,1 | 117,0                 | 322,7  | 110,6 | 5,31 |



| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>ценност<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |   |   | Минеральные в-ва (МГ) |   |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|-----------------------------|----------------|----------------|---|---|-----------------------|---|----|----|
|           |                                   |                 |                  |   |   |                             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A | C | C <sub>a</sub>        | P | Mg | Fe |
|           |                                   |                 | Б                | Ж | У |                             |                |                |   |   |                       |   |    |    |

**День: №5 - Пятница**

**Неделя первая**

|     |                                |            |              |              |             |               |             |            |             |            |             |              |              |             |  |  |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|--|
| 72  | Рассольник ленинградский       | 200        | 1,62         | 4,08         | 9,6         | 84            | 0,08        | 0,04       | -           | 6,7        | 23,32       | 45,38        | 19,34        | 0,74        |  |  |
| 116 | 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        |  |  |
| 198 | Птица тушеная в соусе          | 100        | 11,65        | 11,66        | 3,51        | 166           | 0,04        | 0,09       | 30,1        | 0,68       | 30,32       | 79,0         | 16,20        | 0,70        |  |  |
| 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                 | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32       | 93,52         | 0,04        | 0,04       | -           | -          | 9,2         | 34,8         | 13,20        | 0,44        |  |  |
| 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        |  |  |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>    | <b>700</b> | <b>22,00</b> | <b>25,77</b> | <b>74,7</b> | <b>616,95</b> | <b>0,36</b> | <b>0,3</b> | <b>66,8</b> | <b>7,4</b> | <b>96,7</b> | <b>284,8</b> | <b>95,04</b> | <b>3,31</b> |  |  |

**День: №6 - Понедельник**

**Неделя вторая**

|     |                                     |            |              |              |              |               |             |             |              |             |             |              |              |             |  |  |
|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|--|
| 101 | Суп картофельный с гречневой крупой | 200        | 2,0          | 2,17         | 13,4         | 81,04         | 0,07        | 0,04        | -            | 6,6         | 21,4        | 44,8         | 18,20        | 0,70        |  |  |
| 137 | Макароны отварные с маслом          | 150        | 5,64         | 5,61         | 36,0         | 216,0         | 0,075       | 0,015       | 100,8        | -           | 12,06       | 45,84        | 8,25         | 0,84        |  |  |
| 268 | Котлета мясная (говядина)           | 100        | 6,58         | 14,63        | 8,6          | 194           | 0,19        | 0,06        | 10,1         | 2,5         | 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                      | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 0,04        | 0,04        | -            | -           | 9,2         | 34,8         | 13,20        | 0,44        |  |  |
| 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        |  |  |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>         | <b>700</b> | <b>18,56</b> | <b>23,21</b> | <b>96,26</b> | <b>670,54</b> | <b>0,40</b> | <b>0,18</b> | <b>110,9</b> | <b>9,13</b> | <b>70,6</b> | <b>233,5</b> | <b>64,84</b> | <b>3,91</b> |  |  |



| №<br>рец.                           | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценност<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |       |      |                | Минеральные в-ва (МГ) |        |       |      |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------|-------|-------|-----------------------------|----------------|----------------|-------|------|----------------|-----------------------|--------|-------|------|--|
|                                     |                                   |                  |       |       |                             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A     | C    | C <sub>a</sub> | P                     | Mg     | Fe    |      |  |
|                                     |                                   | Б                | Ж     | У     |                             |                |                |       |      |                |                       |        |       |      |  |
| День: №7 - Вторник    Неделя вторая |                                   |                  |       |       |                             |                |                |       |      |                |                       |        |       |      |  |
| 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"              | 200              | 2,05  | 4,43  | 9,3                         | 92,60          | 0,04           | 0,028 | 10,0 | 0,4            | 22,84                 | 30,8   | 8,54  | 0,52 |  |
| 199                                 | Плов из птицы                     | 150              | 12,71 | 7,85  | 26,8                        | 229,0          | 0,08           | 0,1   | 14,6 | 4,52           | 34,76                 | 131,5  | 40,53 | 1,48 |  |
| 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                    | 40               | 3,16  | 0,4   | 19,32                       | 93,52          | 0,04           | 0,04  | -    | -              | 9,2                   | 34,8   | 13,20 | 0,44 |  |
| 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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 660              | 19,77 | 13,14 | 76,5                        | 513,10         | 0,19           | 0,23  | 24,6 | 11,25          | 87,40                 | 225,48 | 77,6  | 3,75 |  |
| День: №8 - Среда    Неделя вторая   |                                   |                  |       |       |                             |                |                |       |      |                |                       |        |       |      |  |
| 102                                 | Суп картофельный<br>с горохом     | 200              | 4,39  | 4,22  | 13,22                       | 118,6          | 0,072          | 0,04  | -    | 6,60           | 21,36                 | 44,80  | 18,22 | 0,70 |  |
| 116                                 | Каша вязкая пшеничная             | 150              | 4,39  | 9,23  | 23,33                       | 187,45         | 0,18           | 0,08  | 36,7 | -              | 19,3                  | 101,9  | 40,0  | 0,60 |  |
| 187                                 | Тефтели (говядина)                | 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 |  |
| к/к                                 | Хлеб пшеничный                    | 40               | 3,16  | 0,4   | 19,32                       | 93,52          | 0,04           | 0,04  | -    | -              | 9,2                   | 34,8   | 13,20 | 0,44 |  |
| 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 ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 710              | 20,08 | 30,36 | 86,4                        | 708,6          | 0,502          | 0,25  | 51,0 | 7,6            | 86,1                  | 290,71 | 95,0  | 3,45 |  |



