

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**  
**для питания учащихся МБОУ Нижегородского 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 12 лет и старше лет) 2026г.

Согласовано

Директор

СОШ №2

Утверждаю  
 Директор "ООО ТРХ"  
 Салата В.И.

" 12 " января 2026г

**ОБЕД (5-11 классы)**

| №<br>реп.                           |                                       | Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>ценност | Витамины (МГ) |       |       |       | Минеральные в-ва (МГ) |       |      |    |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------|---------------|-------|-------|-------|-----------------------|-------|------|----|
|                                     |                                       |                    |                 | Б                | Ж     | У      |                   | В1            | В2    | А     | С     | Ca                    | P     | Mg   | Fe |
| 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"                  | 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  |    |
| 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  |    |
| 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 |    |
|                                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                  | 850                | 22,59           | 21,68            | 103,9 | 704,8  | 0,40              | 0,30          | 44,0  | 7,17  | 116,4 | 349,2                 | 109   | 4,43 |    |
| День №2 - Вторник Неделя первая     |                                       |                    |                 |                  |       |        |                   |               |       |       |       |                       |       |      |    |
| 32                                  | Салат из белокачанной капусты         | 60                 | 0,072           | 3,06             | 6,7   | 54,00  | 0,018             | 0,018         | -     | 10,12 | 20,1  | 17,6                  | 9,6   | 0,59 |    |
| 62                                  | Борщ с капустой и картофелем          | 250                | 1,8             | 4,92             | 10,93 | 101,3  | 0,05              | 0,05          | -     | 10,68 | 49,72 | 54,6                  | 26,13 | 1,23 |    |
| 137                                 | Макаронные изделия 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 (говядина) | 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 |    |
|                                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                  | 880                | 23,06           | 30,45            | 132,9 | 893,35 | 0,49              | 0,266         | 113,3 | 26,6  | 140,6 | 309,7                 | 96,3  | 8,17 |    |

| №<br>реп.                            | Прием пищи,<br>Наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |      |      | Минеральные в-ва (МГ) |        |        |      |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------------|----------------|------|------|-----------------------|--------|--------|------|
|                                      |                                           |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А    | С    | Са                    | Р      | Mg     | Fe   |
| День №3 - Среда      Неделя первая   |                                           |                 |                  |       |        |                              |                |                |      |      |                       |        |        |      |
| 56                                   | Икра кабачковая (пром.пр-ва)              | 100             | 2,72             | 7,18  | 14,55  | 133,3                        | 0,03           | 0,03           | -    | 4,7  | 90,93                 | 55,80  | 18,1   | 0,73 |
| 79                                   | Суп картофельный<br>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 |
|                                      | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                      | 810             | 27,15            | 20,56 | 117,07 | 775,1                        | 0,34           | 0,32           | 17,5 | 18,4 | 192,5                 | 367,67 | 122,62 | 5,46 |
| День №4 - Четверг      Неделя первая |                                           |                 |                  |       |        |                              |                |                |      |      |                       |        |        |      |
| 102                                  | Суп с картофельный 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                                  | Тефтели 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<br>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                                  | 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 |
|                                      | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                      | 890             | 26,3             | 18,45 | 123,47 | 763,8                        | 0,69           | 0,66           | 53,8 | 12,5 | 159,6                 | 423,2  | 146,50 | 8,0  |

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |   |   | Минеральные в-ва (МГ) |   |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|------------------------------|----------------|----------------|---|---|-----------------------|---|----|----|
|           |                                   |                 | Б                | Ж | У |                              | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А | С | Ca                    | P | Mg | Fe |

**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 | 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         | 0,33         | 14,82       | 68,97        | 0,03       | 0,03        | -           | -           | 6,9           | 31,8          | 7,50         | 0,93        |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>    | <b>810</b> | <b>25,48</b> | <b>27,28</b> | <b>96,7</b> | <b>733,8</b> | <b>0,4</b> | <b>0,33</b> | <b>74,1</b> | <b>9,09</b> | <b>113,57</b> | <b>345,93</b> | <b>117,0</b> | <b>4,23</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         |
| 137 | Макаронные изделия 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        |
| 268 | Котлета мясная (говядина)            | 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         | 0,33         | 14,82        | 68,97         | 0,03        | 0,03        | -            | -            | 6,9          | 31,8          | 7,50        | 0,93        |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>          | <b>810</b> | <b>22,33</b> | <b>25,10</b> | <b>121,4</b> | <b>803,75</b> | <b>0,46</b> | <b>0,23</b> | <b>110,9</b> | <b>10,83</b> | <b>85,19</b> | <b>281,89</b> | <b>80,3</b> | <b>4,81</b> |

| №<br>реп.                           | Прием пищи,<br>Наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |      |       | Минеральные в-ва (МГ) |       |       |      |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------------|----------------|------|-------|-----------------------|-------|-------|------|
|                                     |                                                  |                 | Б                | Ж     | У     |                              | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А    | С     | Ca                    | P     | Mg    | Fe   |
| День: №7 - Вторник    Неделя вторая |                                                  |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |       |                       |       |       |      |
| 32                                  | Салат из белокачанной капусты                    | 60              | 0,072            | 3,06  | 6,7   | 54,0                         | 0,018          | 0,018          | -    | 10,12 | 20,1                  | 17,6  | 9,6   | 0,59 |
| 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 птцы                                     | 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 |
|                                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                             | 770             | 25,36            | 19,38 | 103,4 | 700,25                       | 0,25           | 0,26           | 17,5 | 16,07 | 123,6                 | 300,4 | 97,5  | 4,84 |
| День: №8 - Среда    Неделя вторая   |                                                  |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |       |                       |       |       |      |
| 102                                 | Суп с картофельный 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 из гречневой крупы<br>с соусом № 717 | 180/20          | 5,32             | 9,41  | 28,31 | 213,5                        | 0,21           | 0,1            | 44,0 | -     | 23,40                 | 123,7 | 48,0  | 0,80 |
| 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 |
|                                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                             | 730             | 18,98            | 11,4  | 104,8 | 593,75                       | 0,6            | 0,26           | 58,3 | 1,0   | 107,1                 | 305,6 | 113,6 | 5,3  |

| №<br>реп.                              | Прием пищи,<br>Наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>ценнос<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |       |       | Минеральные в-ва (МГ) |       |        |      |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------|-------|--------|------|
|                                        |                                               |                 | Б                | Ж     | У      |                            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А     | С     | Ca                    | P     | Mg     | Fe   |
| День № 9 - Четверг      Неделя вторая  |                                               |                 |                  |       |        |                            |                |                |       |       |                       |       |        |      |
| 38                                     | Салат из свеклы отварной                      | 100             | 1,4              | 6,01  | 8,25   | 92,0                       | 0,020          | 0,04           | -     | 6,65  | 35,5                  | 40,63 | 20,7   | 1,32 |
| 74                                     | Суп "Крестьянский" 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 |
|                                        | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                          | 890             | 18,75            | 27,74 | 103,80 | 731,35                     | 0,200          | 0,23           | 49,2  | 16,65 | 138,1                 | 277,9 | 90,12  | 4,90 |
| День № 10 - Пятница      Неделя вторая |                                               |                 |                  |       |        |                            |                |                |       |       |                       |       |        |      |
| 53/54                                  | Овощи натуральные по сезону                   | 60              | 0,67             | 0,06  | 2,10   | 12                         | 0,012          | 0,01           | -     | 6,30  | 6,00                  | 21,0  | 9,00   | 0,48 |
| 66                                     | Щи 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 |
| 116                                    | Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717 | 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 |
| 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  | 68,97                      | 0,03           | 0,03           | -     | -     | 6,9                   | 31,8  | 7,50   | 0,93 |
|                                        | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                          | 770             | 14,25            | 15,53 | 91,17  | 562,3                      | 0,362          | 0,25           | 44,0  | 22,13 | 109,4                 | 280,2 | 107,73 | 3,91 |
|                                        | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:                             | 8520            | 279,4            | 293,4 | 1358,2 | 8170,7                     | 4,25           | 4,85           | 539,4 | 215,0 | 3610                  | 3233  | 957,19 | 54,3 |

Всего: Норма - 8160,0 - 9520,0 ккал, факт-8170,7 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.