

## ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

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

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_ СОШ

Согласно СанПиН 2.3./2.4.3590-20 п.8.1.5  
(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2025г.

Утверждаю  
Директор "ООО ТРХ"  
Салата В.И.  
" 09 сентября 2025г

" 09 2025г

ОБЕД (5-11 классы)

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Витамины (Мг)				Минеральные в-ва (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
<b>День №1 - Понедельник 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
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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>850</b>	<b>22,59</b>	<b>21,68</b>	<b>103,9</b>	<b>704,8</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>44,0</b>	<b>7,17</b>	<b>116,4</b>	<b>349,2</b>	<b>109</b>	<b>4,43</b>
<b>День №2 - Вторник Неделя первая</b>														
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	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 (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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>880</b>	<b>23,06</b>	<b>30,45</b>	<b>132,9</b>	<b>893,35</b>	<b>0,49</b>	<b>0,266</b>	<b>113,3</b>	<b>26,6</b>	<b>140,6</b>	<b>309,7</b>	<b>96,3</b>	<b>8,17</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	Ca	P	Mg	Fe
<b>День №3 - Среда      Неделя первая</b>														
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 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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>810</b>	<b>27,15</b>	<b>20,56</b>	<b>117,07</b>	<b>775,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>17,5</b>	<b>18,4</b>	<b>192,5</b>	<b>367,67</b>	<b>122,62</b>	<b>5,46</b>
<b>День №4 - Четверг      Неделя первая</b>														
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 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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>890</b>	<b>26,3</b>	<b>18,45</b>	<b>123,47</b>	<b>763,8</b>	<b>0,69</b>	<b>0,66</b>	<b>53,8</b>	<b>12,5</b>	<b>159,6</b>	<b>423,2</b>	<b>146,50</b>	<b>8,0</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

**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	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
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>

№ 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
<b>День: №7 - Вторник Неделя вторая</b>														
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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>850</b>	<b>25,96</b>	<b>16,38</b>	<b>98,78</b>	<b>658,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>17,5</b>	<b>12,25</b>	<b>109,5</b>	<b>287,5</b>	<b>96,9</b>	<b>4,73</b>
<b>День: №8 - Среда Неделя вторая</b>														
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 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	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	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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>820</b>	<b>25,94</b>	<b>27,5</b>	<b>116,4</b>	<b>816,75</b>	<b>0,79</b>	<b>0,33</b>	<b>58,3</b>	<b>2,0</b>	<b>128,7</b>	<b>391,1</b>	<b>130,9</b>	<b>6,2</b>

№ реп.	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	Са	Р	Mg	Fe
<b>День № 9 - Четверг Неделя вторая</b>														
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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>890</b>	<b>18,75</b>	<b>27,74</b>	<b>103,80</b>	<b>731,35</b>	<b>0,200</b>	<b>0,23</b>	<b>49,2</b>	<b>16,65</b>	<b>138,1</b>	<b>277,9</b>	<b>90,12</b>	<b>4,90</b>
<b>День № 10 - Пятница Неделя вторая</b>														
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
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 (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
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
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>810</b>	<b>22,03</b>	<b>27,60</b>	<b>112,06</b>	<b>790,0</b>	<b>0,45</b>	<b>0,23</b>	<b>113,3</b>	<b>17,58</b>	<b>116,1</b>	<b>275,0</b>	<b>76,00</b>	<b>4,59</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>8520</b>	<b>279,4</b>	<b>293,4</b>	<b>1358,2</b>	<b>8170,7</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-8170,7 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.