

Согласовано

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

(возрастная категория 12 лет и старше) 2026г.

Директор МБОУ МБОУ

Григорьев С.А.

Директор МБОУ МБОУ

Саватга В.И.

2026г

ЗАВТРАК 5-11 классы

2026г

№ рецепт	Сборник рецепт тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Мg	Fe	

День №1 - Понедельник Неделя первая

53/54	2022	Овощи 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	Макаронны 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		
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		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	475	17,65	14,61	79,33	519,70	0,16	0,20	100,8	10,1	290,7	266,4	52,18	5,14		

День №2 - Вторник Неделя первая

		Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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		
188	2011																
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	Плоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2		
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		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	490	15,40	11,73	93,3	545,9	0,2	0,39	58,4	11,9	323,8	342,6	71,2	4,16		

№ реп.	Сбор ник реп	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	Мg	Fe			
День №3 - Среда														Неделя первая				
116	2022	Каша вязкая молочная пшенная	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 (порциями)	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			
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	490	19,98	19,1	84,7	592,49	0,28	0,34	126,9	4,80	416,9	412,0	84,8	3,28			
День №4 - Четверг														Неделя первая				
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			
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			
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	430	16,67	17,73	47,32	416,49	0,14	0,46	251,7	6,5	114,5	272,7	44,86	4,10			
День №5 - Пятница														Неделя первая				
279	2022	Оладьи с повидлом	170	12,96	12,48	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	56	2,14			
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			
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	460	13,42	13,06	91,44	541,00	0,27	0,29	32,5	10,8	215,0	244,6	66,3	4,55			

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценно (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe		
День № 9 - Четверг 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	0,5		
172	2022	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162,0	0,23	1,63	6085							
116	2022	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,10	44,0	-	23,40	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	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	25,0	18,72	81,2	590,0	0,522	1,81	6129,40	6,33	55,5	213,8	79,0	2,86		
День № 10 - Пятница Неделя вторая																	
32	2022	Салат из белокачанной капусты	60	0,072	3,06	6,70	54,0	0,018	0,018	-	10,12	20,1	17,6	9,6	0,59		
91	2022	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,5	0,17	0,14	-	21,4	50,0	104,0	32,9	1,2		
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		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	500	8,7	14,97	71,48	464,0	0,258	0,228	-	31,6	96,2	190,7	64,50	3,40		
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	6105	180,0	184,9	788,4	464,0	2,41	0,456	-	122	2444,6	2609,6	550,2	36,5		

Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-6651,4 ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.