

Согласовано:

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

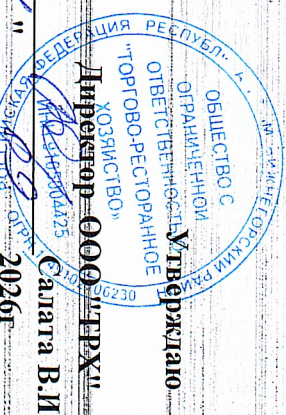
Для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

(возрастная категория 7-11 лет) 2026г.

" 14 " 09.10.2026г.

ОБЕД 1-4 классы

" 14 " 09.10.2026г.



Директор МБОУ "Салата В.И."

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность		Витамины (Мг)							Минеральные в-ва (Мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В ₁	В ₂	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"	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					
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					
290	Птица тушеная в соусе №717	100	11,65	11,66	23,15	226,70	0,04	0,09	30,1	0,68	30,3	79,0	16,2	0,70					
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:	760	23,10	26,18	96,14	698,25	0,33	0,27	76,80	7,41	102,26	291,20	93,23	3,57					

День №2 - Вторник Неделя первая

101	Суп картофельный из гречневой крупы	200	2,0	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04			6,6	21,4	44,8	18,2	0,70				
202	Макаронные изделия отварные с соусом №717	150/20	5,46	5,80	30,5	195,7	0,060	0,028	-	-	12,14	37,57	8,14	0,81					
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:	630	12,74	8,59	93,3	491,84	0,21	0,148	0,0	10,6	61,3	152,37	52,54	5,37					

№ 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	Mg	Fe			
День №3 - Среда													Неделя первая				
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	100	2,73	7,18	14,54	133,0	0,04	0,04	-	4,67	90,93	55,80	18,1	0,74			
	Суп картофельный с																
79	Макаронными изделиями	200	2,46	2,28	13,96	94,0	0,1	0,06		6,6	23,36	54,06	21,82	0,90			
116	Каша из гречневой крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,5	0,18	0,08	36,7		19,3	101,9	40	0,60			
157	Рыба припущенная с соусе №717	100	19,98	2,62	2,44	114,0	0,14	0,14	22,2	0,64	60,6	301,7	68,8	1,02			
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:	700	33,60	22,11	92,53	708,0	0,520	0,38	14,6	11,9	218,0	572,0	168,2	4,53			
День №4 - Четверг																	
Неделя первая																	
	Суп картофельный																
102	с горохом	200	5,74	0,7	18,9	104,8	0,072	0,04	-	6,6	21,36	44,78	18,22	0,7			
116	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	0,1	14,6	4,52	34,8	131,5	40,5	1,48			
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80			
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:	610	23,73	9,17	95,10	548,9	0,232	0,22	14,6	15,1	83,9	246,3	85,0	6,04			

№ ре- ц.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	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: №5 - Пятница Неделя первая

	Суп картофельный из гречневой																
101	крупы	200	2,0	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04									
54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	2,1	12,00	0,012	0,012	-		6,3	6,0	21	9,0	0,48	0,60		
91	Картофельное пюре с соусом № 717	150/20	3,10	9,17	17,98	172,92	0,14	0,11				17,80	41,70	87,0	27,40	1,03	
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:	680	10,11	14,24	81,6	433,47	0,28	0,2	6,3	30,4	107,9	199,3	65,58	3,60			

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

	Суп картофельный из рисовой																
101	крупы	200	1,6	2,17	9,7	68,64	0,07	0,04									
	Макаронные изделия отварные с																
202	соусом № 717	150/20	5,46	30,5	195,7	0,060	0,028	-	-			12,14	37,57	8,14	0,81	0,84	
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:	620	11,38	33,42	243,66	248,20	0,16	0,10	0,0	18,77	82,7	97,4	28,85	2,63			

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда		Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _р	Р	Mg	Fe		
День: №7 - Вторник Неделя вторая																
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,7	80,00	0,020	0,02	-	2,80	54,56	33,5	10,90	0,44		
113	Суп-лапша "Домашний"	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		
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,5	0,18	0,08	36,7		19,30	101,9	40	0,60		
290	Птица тушеная в соусе № 717	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,7	40,67	79	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	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:	760	24,06	30,43	83,1	705,55	0,34	0,28	24,6	3,93	161,2	303,7	95,1	3,53		
День: №8 - Среда Неделя вторая																
95	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	-	12,0	7,29	36,24	141,22	37,88	0,01		
	Каша вязкая из гречневой крупы с соусом № 717	150/20	4,39	9,23	23,33	187,5	0,18	0,08	36,7		19,3	101,9	40	0,60		
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:	620	15,62	16,75	73,1	500,8	0,32	0,14	48,7	7,3	79,3	301,62	97,4	1,88		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe		

День № 9 - Четверг Неделя вторая															
74	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,98	2,71	12,11	85,8	0,09	0,06		8,25	26,7				0,88
116	Плов из пшцы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	0,1	14,6	4,52	34,8	131,5	40,5	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:	600	19,03	11,36	77,17	494,30	0,23	0,22	14,6	12,80	85,3	190	60,03	3,63	

День № 10 - Пятница Неделя вторая															
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	
102	Суп картофельный с горохом	200	5,74	0,70	18,90	104,8	0,04	-	6,6	21,36	44,78	18,22	0,7	2,10	
	Каша вязкая из пшеничной														
116	крупы с соусом № 717	150/20	4,39	9,23	23,33	187,5	0,18	0,08	36,7		19,30	101,9	40	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	
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:	680	15,14	10,79	82,59	483,8	0,29	0,15	113,3	27,69	93,9	199,6	69,20	4,45	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	666	188,51	149,80	1018,27	7152,40	2,92	2,12	313,50	146,01	1075,75	2553,49	815,11	39,23	