

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2026г.

ОБЕД (5-11 классы)

2026г

Директор МБОУ Нижегородского района
Заведующий МБОУ

Утверждаю
Директор МБОУ
Салата В.И.

№ рек.		Пример пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (Мг)							Минеральные в-ва (Мг)		
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	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 с соусом № 717		180/20	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8		
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:			790	16,03	16,37	94,9	596,8	0,36	0,24	44,0	6,83	91,2	269,7	96	3,73		
День №2 - Вторник																	
Неделя первая																	
62	Суп картофельный из гречневой крупы		250	2,5	2,63	16,75	101,3	0,09	0,06		8,30	26,7	56,0	22,80	0,09		
202	Макаронные изд. отвар. с соусом № 717		180/20	6,55	6,96	36,55	234,86	0,07	0,030	-	-	14,57	45,09	9,77	0,97		
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		
187	Кондитерское изделие		80	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3	40,7	104,7	19,1	1,09		
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			820	23,43	26,63	128,91	844,01	0,50	0,29	14,30	26,60	116,64	303,81	86,96	6,54		

№ 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	Са	Р	Мg	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 с 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	Каша из гречневой крупы с соусом № 717	180/20	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:	830	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	
116	Каша вязкая из рисовой крупы с соусом № 717	180/20	5,27	11,08	27,99	224,9	0,22	0,1	44		23,2	122,3	48,0	0,7	
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	
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:	740	19,87	12,89	115,59	640,8	0,63	0,28	44,0	5,0	110,9	315,7	120,29	7,8	

№ 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 _а	Р	Mg	Fe

День: №5 - Пятница Неделя первая

	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,03	5,10	12,0	105,00	0,1	0,05	-	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93
72														
4	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,90	12,000	0,040	0,02		4,9	17	30,0	14,00	0,50
	Пюре картофельное с соусом № 116	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	19,80	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:	830	14,53	15,72	95,1	579,8	0,4	0,26	44,0	13,31	100,25	296,93	114,8	4,03

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

	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
101														
	Макаронные изделия отварные с соусом 717	180/20	7,87	7,97	37,77	258,2	0,11	0,040	-	3,1	22,27	45,09	10,87	1,66
137														
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	730	16,85	11,71	107,4	608,71	0,29	0,19	0,0	11,45	79,67	187,59	62,3	4,36

№ 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	Мg	Fe		
День: №7 - Вторник Неделя вторая																
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	100	2,72	7,18	14,55	133,300	0,030	0,030	-	4,70	90,9	55,8	18,1	0,73		
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	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	180/20	15,25	9,42	32,2	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80		
172	Дйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	100,0		22,00	77	5,00	1,00		
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:	870	33,11	28,10	111,53	842,55	0,29	0,46	17,5	10,65	216,4	415,6	111,0	5,98		
День: №8 - Среда Неделя вторая																
95	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,1	-	15	9,1	45,30	176,5	47,35	1,26		
116	Каша вязкая из гречневой крупы с соусом № 717	180/20	6,64	10,42	29,53	236,8	0,25	0,11	44,0	3,12	31,10	123,7	49,1	1,49		
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	21,73	19,9	96,7	653,30	0,44	0,2	58,3	12,3	107,1	386,7	125,1	4,6		

№ 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 _а	Р	Mg	Fe				
День № 9 - Четверг														Неделя вторая				
74	Суп картофельный с пшенной 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 с соусом № 717	180/20	2,83	10,39	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5				
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				
187	Кондитерское изделие	80	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3	40,7	104,7	19,1	1,09				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	810	17,75	32,53	98,13	754,35	0,37	0,22	63,50	23,96	117,97	262,52	75,57	3,97				
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	250	7,18	0,88	23,60	131	0,3	0,07	-	1,00	53,02	95,4	37,00	2,70				
116	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	180/20	6,64	10,42	29,53	236,8	0,25	0,11	44,0	3,12	31,10	123,7	49,1	1,49				
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	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93				
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	800	20,30	12,41	105,99	617,1	0,64	0,27	44,0	4,15	114,8	305,6	114,70	5,99				
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	795	239,82	196,85	1071,29	8170,70	4,30	2,72	347,14	132,61	1247,41	3111,83	1029,54	52,42				