Согласовано

Директор МБОУ лицей СОШ

Захаленко А.А.

"05" 11 2026г

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2026г.

ОБЕД (5-11 классы)

Утверждаю

Директор "ООО ТРХ"

Салата В.И.

"05" 11 2026г

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	C	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
290	Птица тушенная в соусе №717	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,09	30,1	0,68	30,3	79,0	16,2	0,07
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:	**870**	**27,68**	**28,03**	**118,0**	**823,5**	**0,40**	**0,33**	**74,1**	**7,51**	**121,5**	**348,7**	**112**	**3,80**
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**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	A	C	Ca	P	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 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	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0		23,4	123,7	48	0,8
157	Рыба припущенная с соусом № 717	100	19,98	2,62	2,44	114,0	0,14	0,01	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	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:	**910**	**37,20**	**23,17**	**115,62**	**827,6**	**0,6**	**0,31**	**66,2**	**13,6**	**234,8**	**635,27**	**190,78**	**5,48**
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
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,7	157,8	48,6	1,8
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:	**720**	**29,85**	**11,23**	**119,80**	**690,9**	**0,5**	**0,3**	**17,5**	**10,4**	**129,4**	**351,2**	**120,94**	**8,9**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	A	C	C_a	P	Mg	Fe
День: №5 - Пятница Неделя первая														
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
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
91	Пюре картофельное 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	19,80	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**	**15,00**	**13,25**	**99,8**	**576,1**	**0,4**	**0,27**	**44,0**	**13,23**	**97,80**	**296,20**	**113,4**	**4,00**
День: №6 - Понедельник Неделя вторая														
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,80	0,09	0,055	-	8,3	26,70	56,00	22,80	0,9
137	Макаронные изделия отварные с соусом 717	180/20	6,55	6,96	36,55	234,9	0,07	0,030	-	3,1	14,57	45,09	9,77	0,97
143	Яйцо отварное	40	5,10	4,6	0,30	63,0	0,03	0,180	100,0		22	77,00	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	19,80	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**	**20,11**	**15,38**	**101,8**	**632,91**	**0,28**	**0,36**	**100,0**	**11,45**	**93,97**	**264,59**	**66,2**	**4,67**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	A	C	C_a	P	Mg	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	0,21	0,1	44,0	5,42	23,40	123,7	48,00	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:	**830**	**28,01**	**23,50**	**111,23**	**779,55**	**0,38**	**0,26**	**17,5**	**10,65**	**176,1**	**304,5**	**105,4**	**3,98**
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	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0		23,40	123,7	48,0	0,80
290	Птица тушенная в соусе №717	100	11,65	11,7	23,15	226,7	0,04	0,09	30,3	0,7	30,3	79,00	16,20	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	19,8	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**	**32,06**	**30,6**	**118,7**	**856,70**	**0,44**	**0,28**	**58,3**	**9,8**	**129,7**	**465,7**	**140,2**	**4,6**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	A	C	C_a	P	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая														
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
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,7	157,8	48,6	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	19,80	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:	**790**	**35,87**	**27,52**	**120,27**	**878,25**	**0,71**	**0,37**	**31,80**	**20,75**	**166,10**	**444,42**	**133,33**	**7,39**
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
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
116	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	180/20	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	5,42	23,40	123,7	48,00	0,80
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**	**11,80**	**10,52**	**81,17**	**462,8**	**0,3**	**0,19**	**44,0**	**5,45**	**54,1**	**210,2**	**76,60**	**2,60**
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**807**	**239,82**	**209,81**	**1115,34**	**8170,70**	**4,54**	**2,95**	**467,70**	**129,50**	**1320,10**	**3624,62**	**1146,19**	**51,91**