Согласовано

Директор_____СОШ

"05" 10 2026г

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

ЗАВТРАК 5-11 классы

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

"05" 10 2026г

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		B_1	B2	A	C	C_a	P	Mg	Fe
День №1 - Понедельник Неделя первая															
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,040	0,020		4,9	17,0	30	14,0	0,5
138	2022	Макароны отварные с сыром	200	12,18	12,80	42,34	334,0	0,1	0,100	97,8	0,16	225,5	173,78	18,12	1,22
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	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:	**550**	**17,22**	**13,70**	**82,50**	**525,50**	**0,20**	**0,18**	**97,8**	**5,1**	**266,3**	**262,3**	**51,62**	**2,99**
День №2 - Вторник Неделя первая															
117	2022	Каша вязкая молочная рисовая(на сгущ.молоке)	250	7,18	10,55	52,0	332,5	0,08	0,2		1,55	154,7	188,62	43,85	0,70
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 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:	**460**	**8,36**	**10,95**	**70,96**	**418,48**	**0,10**	**0,22**	**0,00**	**1,58**	**169,30**	**212,32**	**50,15**	**1,53**

№ рец.	Сборник 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															
38	2022	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,040	0,020		4,9	17,0	30	14,0	0,5
91	2022	Картофельное пюре с соусом №717	180/20	3,87	11,46	22,47	216,0	0,18	0,130	62,5	22,25	52,13	108,8	34,3	1,29
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:	**560**	**9,47**	**12,47**	**94,84**	**430,5**	**0,29**	**0,22**	**62,5**	**27,18**	**95,23**	**207,9**	**70,3**	**3,37**
День №4 - Четверг Неделя первая															
53/54	2022	Каша молочная манная(на сгущ.молоке)	250	8,93	10,55	50,25	332,50	0,100	0,200		1,55	161,0	154,5	27,1	0,7
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:	**550**	**13,83**	**11,46**	**93,45**	**534,99**	**0,17**	**0,27**	**0,0**	**1,6**	**187,1**	**223,6**	**49,05**	**2,28**
День №5 - Пятница Неделя первая															
117	2011	Каша вязкая из рисовой крупы с соусом № 717	200	7,14	8,44	40,20	266,0	0,08	0,16	54,6	1,24	128,8	123,6	21,64	0,56
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:	**460**	**12,04**	**9,35**	**83,4**	**468,5**	**0,12**	**0,2**	**54,6**	**1,27**	**154,9**	**192,7**	**43,6**	**2,14**

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		B_1	B_2	A	C	C_a	P	Mg	Fe
День: №6 - Понедельник															
102	2022	Каша вязкая молочная гречневая(на сгущ.мол)	250	10,80	11,7	46,37	332,5	0,27	0,25	61,1	0,68	154,37	279,4	132	4,10
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	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**510**	**15,70**	**12,64**	**89,57**	**534,99**	**0,34**	**0,32**	**61,1**	**0,7**	**180,5**	**348,5**	**153,5**	**5,68**
День: №7 - Вторник															
177	2011	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (на сгущенном молоком)	200	8,19	11,9	46,2	326,0	0,180	0,150	48,9	0,96	146,4	206,4	54,9	1,63
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	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**460**	**13,09**	**12,81**	**94,84**	**528,5**	**0,25**	**0,22**	**48,9**	**0,99**	**172,50**	**275,5**	**76,9**	**3,21**
День: №8 - Среда															
117	2022	Суп молочный с макаронными изделиями (на сгущ.молоке)	250	5,48	4,75	17,80	150,0	0,1	0,17	33	0,83	163,00	136,88	26,62	0,65
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	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**510**	**10,38**	**5,66**	**61,00**	**352,49**	**0,17**	**0,24**	**33,00**	**0,86**	**189,10**	**205,98**	**48,62**	**2,23**

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (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															
53/54	2022	Икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,73	80.00	0,020	0,020		2,8	54,6	33,5	10,9	0,44
116	2022	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	180/20	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:	**520**	**11,9**	**14,63**	**80,2**	**496,0**	**0,300**	**0,19**	**44,00**	**2,83**	**104,1**	**226,3**	**80,9**	**2,82**
День № 10 - Пятница Неделя вторая															
279	2022	Оладья с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435,00	0,230	0,230	27,5	0,6	27,8	186,7	49,9	2,29
264	2022	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,16	2,7	15,94	100	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,14
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**365**	**14,8**	**14,16**	**87,23**	**535,0**	**0,270**	**0,390**	**-**	**1,9**	**153,6**	**276,7**	**63,90**	**2,43**
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**496**	**128,7**	**117,7**	**838,0**	**4851,4**	**2,3**	**2,5**	**103,5**	**43,7**	**1684,7**	**2466,5**	**698,9**	**28,8**