



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(возрастная категория 12 лет и старше) 2026г.

ЗАВТРАК 5-11 классы



№ реп.	Сбор ник рецеп тип	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 №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	Макаронны 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

		Каша вязкая молочная	250	7,18	10,55	52,0	332,5	0,08	0,2		1,55	154,7	188,62	43,85	0,70		
117	2022	рисовая(на супш.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		

№ реп.	Сбор ник 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	Ca	Р	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 ступ.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				

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

День: №6 - Понедельник **Неделя вторая**

		Каша вязкая молочная	250	10,80	11,7	46,37	332,5	0,27	0,25	61,1	0,68	154,37	279,4	132	4,10					
102	2022	пречневая(на стущ.мол)	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21					
261	2022	Чай с сахаром	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 пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93					
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 **Неделя вторая**

		Каша вязкая молочная из пшениной крупы (на стущенном 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					
177	2011		180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21					
261	2022	Чай с сахаром	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 пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93					
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 **Неделя вторая**

		Суп молочный с макаронными изделиями (на стущ.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					
117	2022		180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21					
261	2022	Чай с сахаром	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 пшеничный	30	1,68	0,33	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93					
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					

№ реп.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (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	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					
		Каша вязкая из пшеничной																		
116	2022	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

53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	100	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48					
		Каша из гречневой крупы с																		
91	2022	соусом № 717	180/20	5,32	9,4	28,31	213,5	0,21	0,10	44,0		23,4	123,7	48,0	0,8					
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	10,9	10,38	73,61	428,0	0,292	0,182	-	6,3	55,5	213,8	79,00	2,86					
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	514	122,8	114,1	824,4	4717,9	2,2	2,2	103,5	48,4	1574,5	2368,8	703,6	29,1					