

Согласовано

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

Прис. директора МБОУ Нижнегорского района
Зав. Школы

Утверждаю

Директор МБОУ Нижнегорского района
Салата В.И.



" 12 " января 2026г

ЗАВТРАК 5-11 классы

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Mg	Fe
				Б	Ж	У		B ₁	B ₂	A	C	C _a		

День №1 - Понедельник Неделя первая

53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
204	2011	Макаронь отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,112	100,8	0,2	258,3	176,82	17,78	1,08
271	2022	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
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:	475	17,69	14,61	79,33	519,70	0,16	0,20	100,8	10,1	290,7	266,4	52,18	5,14

День №2 - Вторник Неделя первая

188	2011	Запеканка рисовая с творогом и ступленным молоком	170	9,8	7,57	56,0	334,3	0,06	0,16	34,0	0,34	141,6	185,7	35,86	0,86
266	2022	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,59	152,2	124,6	21,34	0,48
231	2022	Плоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
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:	490	15,40	11,73	93,3	545,9	0,2	0,39	58,4	11,9	323,8	342,6	71,2	4,16

№ рец.	Сборник рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
День №3 - Среда Неделя первая																	
116	2022	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,12	9,38	41,52	282,0	0,2	0,14	48,9	0,54	126,8	192,9	52,26	1,4		
11	2022	Сыр (порциями)	30	6,96	8,9	-	108,00	0,01	0,09	78,0	0,21	264,0	150,0	10,5	0,30		
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:	490	19,98	19,1	84,7	592,49	0,28	0,34	126,9	4,80	416,9	412,0	84,8	3,28		
День №4 - Четверг Неделя первая																	
53/54	2022	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		
144	2022	Омлет натуральный	110	11,1	16,76	2,02	202,0	0,06	0,38	251,7	0,18	82,36	182,64	13,86	2,04		
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:	430	16,67	17,73	47,32	416,49	0,14	0,46	251,7	6,5	114,5	272,7	44,86	4,10		
День №5 - Пятница Неделя первая																	
279	2022	Оладьи с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,6	127,83	186,7	49,9	2,29		
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		
231	2022	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	455	12,06	12,06	90,15	522,00	0,26	0,25	27,5	10,6	153,8	200,3	60,2	4,70		

№ рец.	Сборник рецепт №	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 _a	Р

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

117	2011	Каша вязкая молочная из манной крупы	200	7,14	8,44	40,20	266,0	0,08	0,16	54,6	1,24	128,8	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	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	12,04	9,35	83,4	468,5	0,12	0,2	54,6	1,27	154,9	43,6	2,14	

День: №7 - Вторник **Неделя вторая**

38	2022	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,95	55,20	0,010	0,020	-	3,99	21,3	24,38	12,41	0,79
137	2022	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01
198	2022	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,2	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 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:	600	24,16	22,91	94,84	682,9	0,21	0,20	130,9	4,70	92,19	227,5	60,6	4,08

День: №8 - Среда **Неделя вторая**

279	2022	Оладьи со стуженным молоком	170	12,96	12,5	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	56	2,14
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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	360	13,02	12,68	81,64	494,00	0,24	0,27	32,5	0,8	198,98	233,5	57,3	2,35

№ рец.	Сбор ник рецеп тур	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 _a	Р	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая															
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,5
172	2022	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162,0	0,23	1,63	6085,4					
116	2022	Каша вязкая из гречневой крупы	180	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:	600	25,0	18,72	81,2	590,0	0,522	1,81	6129,40	6,33	55,5	213,8	79,0	2,86
День № 10 - Пятница Неделя вторая															
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,5
91	2022	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,5	0,17	0,14	-	21,4	50,0	104,0	32,9	1,2
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:	500	9,3	11,97	66,88	422,0	0,252	0,222	-	27,7	82,1	194,1	63,90	3,29
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	486	165,3	150,9	802,7	5453,0	2,4	4,3	6912,7	84,8	1883,4	2555,6	617,6	36,1
Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-5453,0 ккал															

Бухгалтер ООО "ТРХ"

Бабкина Т.А.