

Согласовано

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(возрастная категория 7-11 лет) 2026г.

Директор МБОУ Нижнегорского района

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

"12" октября 2026г

ЗАВТРАК 1-4 классы

"12" сентября 2026г

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	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 №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	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08	
582	2022	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33	
271	2022	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80	
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	
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	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	16,53	16,57	88,71	566,18	0,18	0,21	100,8	20,5	305,8	270,2	58,68	7,51	

День №2 - Вторник 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	
91	2022	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,8	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,4	1,03	
172	2022	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162,0	0,23	1,63	0,0	25,46	23,56	248,7	16,70	5,3	
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33	
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	550	21,38	18,27	61,08	502,92	0,43	1,80	50,00	49,59	92,76	406,50	69,30	7,93	

№	Ф.И.О.	Дата	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
									B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
					Б	Ж	У									

День №3 - Среда Неделя первая

117	2022		Каша вязкая молочная рисовая	200	5,74	8,44	41,6	266,0	0,06	0,16		1,24	123,76	150,9	35,08	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
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
2	2022		Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,0	0,05	0,02	-	0,1	9,4	27,3	11,30	0,86
			ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	560	9,71	10,14	98,39	525,98	0,16	0,22	0,00	11,37	163,76	213,00	61,68	4,45

День №4 - Четверг Неделя первая

117	2022		Каша вязкая молочная из манной крупой	200	7,14	8,44	40,2	266,00	0,080	0,160		1,24	128,8	123,6	21,6	0,56
582	2022		Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
264	2022		Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
231	2022		Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
к/к	2022		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	570	13,53	11,32	111,45	597,72	0,21	0,28	0	15,24	177,2	222,1	63,44	6,84

День №5 - Пятница Неделя первая

117	2022		Каша вязкая из рисовой крупы	200	4,86	5,64	51,24	274,0	0,04	0,02	35,4		14,0	105,3	36,00	0,70
157	2022		Рыба припущенная с соусом № 717	100	9,99	1,31	1,22	57,0	0,07	0,07	11,1	0,32	30,4	150,8	34,38	0,51
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		Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
к/к	2022		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	640	18,80	8,05	95,69	534,12	0,19	0,16	46,50	10,35	81,90	316,97	95,58	4,57

№ реп.	Сборник рецептур	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	C _a	P	Mg	Fe
День: №6 - Понедельник															
Неделя вторая															
56	2022	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	-	2,8	54,56	33,50	10,86	0,44
172	2022	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	0,03	0,18	100,0		22	77,0	5,0	1
116	2022	Каша из пшеничной крупы с соусом № 717	150/20	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7		19,3	101,9	40,0	0,60
261	2022	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	520	15,61	18,66	76,93	522,17	0,30	0,35	136,7	6,80	121,36	273,70	78,76	5,79

День: №7 - Вторник

Неделя вторая															
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,670	0,06	2,10	12,0	0,01	0,012	-	6,3	6,0	21,0	9	0,48
116	2022	Каша из гречневой крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	0,0	19,30	101,9	40,0	0,60
290	2011	Птица тушеная в соусе № 717	100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,04	0,09	29,3	0,7	29,84	75,30	15,60	1,04
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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	19,7	21,25	62,37	515,57	0,282	0,232	66	6,99	76,64	248	80,8	3,28

День: №8 - Среда

Неделя вторая															
86	2022	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,24	120,0	0,08	0,14	26,4	0,66	130,4	109,50	21,3	0,52
187	2022	Конд. изделие (Пирожок с повидлом)	80	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3	40,67	104,72	19,09	1,09
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	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	14,17	20,79	59,20	500,14	0,37	0,28	40,7	24,99	203,97	253,92	60,63	4,35

№	д-р	ник	рецеп	тур	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																				
116	2022				Каша вязка молочная гречневая	200	8,64	9,38	37,1	266,00	0,22	0,2	48,9	0,54	123,5	223,5	105,2	3,28		
292	2022				Конд. изделия (булочка Домашняя)	100	8,93	9,45	56,39	347,0	0,13	0,09	46,5	0,18	52,27	100,23	16,13	1,0		
261	2022				Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80		
к/к	2022				Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33		
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	22,62	19,46	143,0	827,71	0,43	0,37	95,40	4,72	203,57	395,59	146,77	8,36		

День № 10 - Пятница

Неделя вторая																				
116	2022				Каша вязка молочная из пшенной крупы	200	8,12	9,38	41,52	282,0	0,2	0,14	0,0	0,54	126,8	192,9	52,26	1,40		
279	2022				Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,60	27,8	186,7	49,90	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		
к/к	2022				Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33		
					ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	435	22,15	21,34	136,36	827,14	0,46	0,40	105,50	1,17	171,48	408,22	113,36	4,23		
					ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5560	174,20	165,85	933,18	5919,65	3,02	4,31	641,60	151,72	1598,44	3008,20	829,00	57,31		