

Согласовано  
 Директор СОШ  
 "12" января 2026г

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

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"  
 "12" января 2026г

ЗАВТРАК 5-11 классы

| ЗАВТРАК 5-11 классы                      |                             |                                   |              |                  |       |       |                             |                |                | Витамины (МГ) |      |                |        |       | Минеральные в-ва (МГ) |  |  |  |  |
|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-----------------------------|----------------|----------------|---------------|------|----------------|--------|-------|-----------------------|--|--|--|--|
| №<br>реп.                                | Сбор<br>ник<br>рецеп<br>тур | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масс<br>порц | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценност<br>(ккал) | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A             | C    | C <sub>a</sub> | P      | Mg    | Fe                    |  |  |  |  |
|                                          |                             |                                   |              | Б                | Ж     | У     |                             |                |                |               |      |                |        |       |                       |  |  |  |  |
| 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           | 0,112          | 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 стухенным 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 |  |  |

| №<br>реп. | Сбор<br>ник<br>реп | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |   |   | Минеральные в-ва (МГ) |   |    |    |
|-----------|--------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|------------------------------|----------------|----------------|---|---|-----------------------|---|----|----|
|           |                    |                                   |                 | Б                | Ж | У |                              | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A | C | 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        |
|     |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>  | <b>490</b> | <b>19,98</b> | <b>19,1</b> | <b>84,7</b> | <b>592,49</b> | <b>0,28</b> | <b>0,34</b> | <b>126,9</b> | <b>4,80</b> | <b>416,9</b> | <b>412,0</b> | <b>84,8</b> | <b>3,28</b> |

### 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        |
|       |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b> | <b>430</b> | <b>16,67</b> | <b>17,73</b> | <b>47,32</b> | <b>416,49</b> | <b>0,14</b> | <b>0,46</b> | <b>251,7</b> | <b>6,5</b> | <b>114,5</b> | <b>272,7</b> | <b>44,86</b> | <b>4,10</b> |

### День №5 - Пятница Неделя первая

|     |      |                             |            |              |              |              |               |             |             |             |             |              |              |             |             |
|-----|------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 279 | 2022 | Оладьи с повидлом           | 170        | 12,96        | 12,48        | 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        |
| 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         |
|     |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b> | <b>460</b> | <b>13,42</b> | <b>13,06</b> | <b>91,44</b> | <b>541,00</b> | <b>0,27</b> | <b>0,29</b> | <b>32,5</b> | <b>10,8</b> | <b>215,0</b> | <b>244,6</b> | <b>66,3</b> | <b>4,55</b> |

| №<br>реп. | Сборник<br>к<br>реп.<br>ур | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>ценнос<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |   |   |                | Минеральные в-ва (МГ) |    |    |  |  |
|-----------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|----------------------------|----------------|----------------|---|---|----------------|-----------------------|----|----|--|--|
|           |                            |                                   |                 | Б                | Ж | У |                            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A | C | C <sub>a</sub> | P                     | Mg | Fe |  |  |

**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        | 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        | 14,8        | 68,97        | 0,03        | 0,03       | -           | -           | 6,9          | 31,8         | 7,5         | 0,93        |  |  |
|     |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>          | <b>460</b> | <b>12,04</b> | <b>9,35</b> | <b>83,4</b> | <b>468,5</b> | <b>0,12</b> | <b>0,2</b> | <b>54,6</b> | <b>1,27</b> | <b>154,9</b> | <b>192,7</b> | <b>43,6</b> | <b>2,14</b> |  |  |

**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        |  |  |
|     |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>          | <b>600</b> | <b>24,16</b> | <b>22,91</b> | <b>94,84</b> | <b>682,9</b> | <b>0,21</b> | <b>0,20</b> | <b>130,9</b> | <b>4,70</b> | <b>92,19</b> | <b>227,5</b> | <b>60,6</b> | <b>4,08</b> |  |  |

**День: №8 - Среда**

**Неделя вторая**

|     |      |                             |            |              |              |              |               |             |             |             |            |               |              |             |             |  |  |
|-----|------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|--|
| 279 | 2022 | Оладьи со сгущенным 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        |  |  |
|     |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b> | <b>360</b> | <b>13,02</b> | <b>12,68</b> | <b>81,64</b> | <b>494,00</b> | <b>0,24</b> | <b>0,27</b> | <b>32,5</b> | <b>0,8</b> | <b>198,98</b> | <b>233,5</b> | <b>57,3</b> | <b>2,35</b> |  |  |

| №<br>реп.                            | Сбор<br>ник<br>рецеп<br>тур | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценно<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |         |       | Минеральные в-ва (МГ) |        |       |      |
|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------|----------------|----------------|---------|-------|-----------------------|--------|-------|------|
|                                      |                             |                                   |                 |                  |       |       |                           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A       | C     | C <sub>a</sub>        | P      | Mg    | Fe   |
|                                      |                             |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                           |                |                |         |       |                       |        |       |      |
| 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    |       |                       |        |       |      |
| 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 |                             |                                   |                 |                  |       |       |                           |                |                |         |       |                       |        |       |      |
| 32                                   | 2022                        | Салат из белокочанной капусты     | 60              | 0,072            | 3,06  | 6,70  | 54,0                      | 0,018          | 0,018          | -       | 10,12 | 20,1                  | 17,6   | 9,6   | 0,59 |
| 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             | 8,7              | 14,97 | 71,48 | 464,0                     | 0,258          | 0,228          | -       | 31,6  | 96,2                  | 190,7  | 64,50 | 3,40 |
|                                      |                             | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:                 | 6105            | 180,0            | 184,9 | 788,4 | 464,0                     | 2,41           | 0,456          | -       | 122   | 2444,6                | 2609,6 | 550,2 | 36,5 |

**Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-6651,4 ккал**

**Товаровед ООО "ТРХ"**

*С.И.И.*

**Малашенко Н.Г.**