

Согласовано

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Утверждаю

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(возрастная категория 7-11 лет) 2025г.

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

"20" ноября 2025г

ОБЕД 1-4 классы

| №<br>реп.                           | Прием пищи,<br>Наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценност<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |       |       | Минеральные в-ва (МГ) |        |       |      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-----------------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------|--------|-------|------|
|                                     |                                      |                 | Б                | Ж     | У     |                             | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А     | С     | Ca                    | P      | Mg    | Fe   |
| День №1 - Понедельник Неделя первая |                                      |                 |                  |       |       |                             |                |                |       |       |                       |        |       |      |
| 53/54                               | 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 |
| 113                                 | Суп-лапша "Домашняя"                 | 200             | 2,05             | 4,43  | 9,3   | 92,60                       | 0,04           | 0,028          | 10,0  | 0,4   | 22,84                 | 30,8   | 8,54  | 0,52 |
| 116                                 | Каша вязкая из пшеничной крупы       | 150             | 4,39             | 9,23  | 23,33 | 187,45                      | 0,18           | 0,08           | 36,7  | -     | 19,3                  | 101,9  | 40,0  | 0,60 |
| 234                                 | Котлета рыбная                       | 80              | 6,56             | 5,31  | 9,03  | 108,0                       | 0,04           | 0,06           | 32,8  | 0,34  | 25,28                 | 79,46  | 12,95 | 0,7  |
| к/к                                 | 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                                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                       | 0,02           | 0,02           | -     | -     | 4,6                   | 21,2   | 5,00  | 0,62 |
| 261                                 | 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:                 | 740             | 18,01            | 19,83 | 82,02 | 579,55                      | 0,332          | 0,240          | 79,5  | 7,07  | 97,2                  | 291,7  | 89,99 | 3,57 |
| День №2 - Вторник Неделя первая     |                                      |                 |                  |       |       |                             |                |                |       |       |                       |        |       |      |
| 32                                  | Салат из белокачанной капусты        | 60              | 0,072            | 3,06  | 6,7   | 54,0                        | 0,018          | 0,018          | -     | 10,12 | 20,1                  | 17,6   | 9,6   | 0,59 |
| 62                                  | Борщ с капустой и картофелем         | 200             | 1,44             | 3,94  | 8,75  | 82,00                       | 0,04           | 0,04           | -     | 8,54  | 39,78                 | 43,68  | 20,9  | 0,98 |
| 137                                 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150             | 5,64             | 5,61  | 36,0  | 216,0                       | 0,075          | 0,015          | 100,8 | -     | 12,06                 | 45,84  | 8,25  | 0,84 |
| 189                                 | Фрикадельки мясные в соусе (свинина) | 100             | 7,0              | 14,81 | 8,1   | 194                         | 0,22           | 0,07           | 12,5  | 1,75  | 21,64                 | 84,5   | 15,27 | 0,95 |
| к/к                                 | 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                                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                       | 0,02           | 0,02           | -     | -     | 4,6                   | 21,2   | 5,00  | 0,62 |
| 271                                 | Соки фруктовые и ягодные             | 200             | 1                | -     | 20,2  | 75,60                       | 0,02           | 0,02           | -     | 4     | 14,0                  | 14,0   | 8,0   | 2,80 |
|                                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                 | 770             | 19,43            | 28,04 | 109,0 | 761,10                      | 0,43           | 0,223          | 113,3 | 24,4  | 121,4                 | 261,62 | 80,22 | 7,22 |

| №<br>рец.                            | 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   |                                          |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |      |                       |        |       |      |
| 56                                   | Икра кабачковая (пром.пр-ва)             | 60              | 1,63             | 4,31  | 8,73  | 80,0                         | 0,02           | 0,02           | -    | 2,80 | 54,56                 | 33,50  | 10,9  | 0,44 |
| 79                                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2,16             | 2,28  | 13,96 | 94,0                         | 0,1            | 0,06           | -    | 6,6  | 23,36                 | 54,06  | 21,82 | 0,90 |
| 199                                  | Плов из птицы                            | 150             | 12,71            | 7,85  | 26,80 | 229,0                        | 0,08           | 0,1            | 14,6 | 4,52 | 34,76                 | 131,5  | 40,53 | 1,48 |
| 261                                  | 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                                  | 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                                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                        | 0,02           | 0,02           | -    | -    | 4,6                   | 21,2   | 5,00  | 0,62 |
|                                      | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                     | 660             | 20,84            | 15,24 | 87,75 | 582,5                        | 0,260          | 0,24           | 14,6 | 14,0 | 136,5                 | 277,6  | 92,7  | 4,09 |
| День №4 - Четверг      Неделя первая |                                          |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |      |                       |        |       |      |
| 102                                  | Суп картофельный с горохом               | 200             | 4,39             | 4,22  | 13,22 | 118,60                       | 0,072          | 0,04           | -    | 6,6  | 21,36                 | 44,78  | 18,22 | 0,7  |
| 164                                  | Тефтели рыбные                           | 80              | 6,96             | 6,65  | 8,9   | 123,00                       | 0,06           | 0,38           | 9,8  | 1,46 | 36,49                 | 106,45 | 23,9  | 0,54 |
| 116                                  | Каша вязкая из пшеничной крупы           | 150             | 4,39             | 9,23  | 23,33 | 187,45                       | 0,18           | 0,08           | 36,7 | -    | 19,3                  | 101,9  | 40,0  | 0,60 |
| 261                                  | Чай с сахаром                            | 180/10          | 0,06             | 0,18  | 9,06  | 40,0                         | -              | -              | -    | 0,03 | 10,0                  | 2,5    | 1,3   | 0,21 |
| 231                                  | Плоды свежие                             | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,80  | 47,0                         | 0,03           | 0,02           | -    | 10   | 16,0                  | 11,1   | 9,0   | 2,20 |
| к/к                                  | 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                                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                        | 0,02           | 0,02           | -    | -    | 4,6                   | 21,2   | 5,00  | 0,62 |
|                                      | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                     | 780             | 20,48            | 21,30 | 93,51 | 655,6                        | 0,402          | 0,58           | 46,5 | 18,1 | 117,0                 | 322,7  | 110,6 | 5,31 |

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>ценност<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |   |   | Минеральные в-ва (МГ) |   |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|-----------------------------|----------------|----------------|---|---|-----------------------|---|----|----|
|           |                                   |                 | Б                | Ж | У |                             | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А | С | Ca                    | P | Mg | Fe |

**День: №5 - Пятница      Неделя первая**

|     |                                |            |              |              |             |               |             |            |             |            |             |              |              |             |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 72  | Рассольник ленинградский       | 200        | 1,62         | 4,08         | 9,6         | 84            | 0,08        | 0,04       | -           | 6,7        | 23,32       | 45,38        | 19,34        | 0,74        |
| 116 | Каша вязкая из гречневой крупы | 150        | 4,39         | 9,23         | 23,33       | 187,45        | 0,18        | 0,08       | 36,7        | -          | 19,3        | 101,9        | 40,0         | 0,60        |
| 198 | Птица тушеная в соусе          | 100        | 11,65        | 11,66        | 3,51        | 166           | 0,04        | 0,09       | 30,1        | 0,68       | 30,32       | 79,0         | 16,20        | 0,70        |
| 261 | Чай с сахаром                  | 180/10     | 0,06         | 0,18         | 9,06        | 40,0          | -           | -          | -           | 0,03       | 10,0        | 2,5          | 1,30         | 0,21        |
| к/к | Хлеб пшеничный                 | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32       | 93,52         | 0,04        | 0,04       | -           | -          | 9,2         | 34,8         | 13,20        | 0,44        |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный           | 20         | 1,12         | 0,22         | 9,88        | 45,98         | 0,02        | 0,02       | -           | -          | 4,6         | 21,20        | 5,00         | 0,62        |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>    | <b>700</b> | <b>22,00</b> | <b>25,77</b> | <b>74,7</b> | <b>616,95</b> | <b>0,36</b> | <b>0,3</b> | <b>66,8</b> | <b>7,4</b> | <b>96,7</b> | <b>284,8</b> | <b>95,04</b> | <b>3,31</b> |

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

|     |                                      |            |              |              |              |               |             |             |              |             |             |              |              |             |
|-----|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 101 | Суп картофельный с гречневой крупой  | 200        | 2,0          | 2,17         | 13,4         | 81,04         | 0,07        | 0,04        | -            | 6,6         | 21,4        | 44,8         | 18,20        | 0,70        |
| 137 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150        | 5,64         | 5,61         | 36,0         | 216,0         | 0,075       | 0,015       | 100,8        | -           | 12,06       | 45,84        | 8,25         | 0,84        |
| 268 | Котлета мясная (свинина)             | 100        | 6,58         | 14,63        | 8,6          | 194           | 0,19        | 0,06        | 10,1         | 2,5         | 13,32       | 84,39        | 18,89        | 1,10        |
| 261 | Чай с сахаром                        | 180/10     | 0,06         | 0,18         | 9,06         | 40,0          | -           | -           | -            | 0,03        | 10,0        | 2,5          | 1,30         | 0,21        |
| к/к | Хлеб пшеничный                       | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 0,04        | 0,04        | -            | -           | 9,2         | 34,8         | 13,20        | 0,44        |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20         | 1,12         | 0,22         | 9,88         | 45,98         | 0,02        | 0,02        | -            | -           | 4,6         | 21,20        | 5,00         | 0,62        |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>          | <b>700</b> | <b>18,56</b> | <b>23,21</b> | <b>96,26</b> | <b>670,54</b> | <b>0,40</b> | <b>0,18</b> | <b>110,9</b> | <b>9,13</b> | <b>70,6</b> | <b>233,5</b> | <b>64,84</b> | <b>3,91</b> |

| №<br>рец.                           | Прием пищи,<br>Наименование блюда                |        | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценност<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: №7 - Вторник    Неделя вторая |                                                  |        |                  |       |       |                             |                |                |      |       |                       |        |       |      |
| 53/54                               | Овощи натуральные по сезону                      | 60     | 0,67             | 0,06  | 2,1   | 12,0                        | 0,012          | 0,04           | -    | 6,3   | 6,0                   | 4,68   | 9,0   | 0,48 |
| 113                                 | Суп-лапша "Домашняя"                             | 200    | 2,05             | 4,43  | 9,3   | 92,60                       | 0,04           | 0,028          | 10,0 | 0,4   | 22,84                 | 30,8   | 8,54  | 0,52 |
| 199                                 | Плов из птицы                                    | 150    | 12,71            | 7,85  | 26,8  | 229,0                       | 0,08           | 0,1            | 14,6 | 4,52  | 34,76                 | 131,5  | 40,53 | 1,48 |
| 261                                 | Чай с сахаром                                    | 180/10 | 0,06             | 0,18  | 9,06  | 40,0                        | -              | -              | -    | 0,03  | 10,0                  | 2,5    | 1,30  | 0,21 |
| к/к                                 | Хлеб пшеничный                                   | 40     | 3,16             | 0,4   | 19,32 | 93,52                       | 0,04           | 0,04           | -    | -     | 9,2                   | 34,8   | 13,20 | 0,44 |
| к/к                                 | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20     | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                       | 0,02           | 0,02           | -    | -     | 4,6                   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
|                                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                             | 660    | 19,77            | 13,14 | 76,5  | 513,10                      | 0,19           | 0,23           | 24,6 | 11,25 | 87,40                 | 225,48 | 77,6  | 3,75 |
| День: №8 - Среда    Неделя вторая   |                                                  |        |                  |       |       |                             |                |                |      |       |                       |        |       |      |
| 102                                 | Суп картофельный<br>с горохом                    | 200    | 4,22             | 13,22 | 118,6 | 0,072                       | 0,04           | -              | 6,6  | 21,36 | 44,78                 | 18,22  | 0,7   | 2,10 |
| 116                                 | Каша вязкая из гречневой крупы<br>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                                 | Чай с сахаром                                    | 180/10 | 0,06             | 0,18  | 9,06  | 40,0                        | -              | -              | -    | 0,03  | 10,0                  | 2,5    | 1,30  | 0,21 |
| к/к                                 | Хлеб пшеничный                                   | 40     | 3,16             | 0,4   | 19,32 | 93,52                       | 0,04           | 0,04           | -    | -     | 9,2                   | 34,8   | 13,20 | 0,44 |
| к/к                                 | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20     | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                       | 0,02           | 0,02           | -    | -     | 4,6                   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
|                                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                             | 620    | 12,95            | 23,25 | 180,2 | 367,0                       | 0,28           | 0,14           | 43,3 | 21,4  | 87,9                  | 178,62 | 60,2  | 3,97 |

| №<br>реп.                                            | Прием пищи,<br>Наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>ценнос<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |       |       | Минеральные в-ва (МГ) |        |        |       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------|--------|--------|-------|
|                                                      |                                               |                 | Б                | Ж     | У      |                            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А     | С     | Ca                    | P      | Mg     | Fe    |
| День № 9 - Четверг    Неделя вторая                  |                                               |                 |                  |       |        |                            |                |                |       |       |                       |        |        |       |
| 38                                                   | Салат из свеклы отварной                      | 60              | 0,84             | 3,61  | 4,95   | 55,2                       | 0,01           | 0,02           | -     | 3,99  | 21,3                  | 24,38  | 12,41  | 0,79  |
| 74                                                   | Суп "Крестьянский" с крупой                   | 200             | 1,18             | 3,94  | 4,88   | 60,0                       | 0,04           | 0,02           | -     | 7,7   | 28,7                  | 26,9   | 11,34  | 0,46  |
| 117                                                  | Каша вязкая рисовая                           | 150             | 2,36             | 8,66  | 22,97  | 172,6                      | -              | 0,01           | 41,0  | -     | 8,93                  | 31,4   | 11,4   | 0,4   |
| 234                                                  | Котлета рыбная                                | 80              | 6,56             | 5,31  | 9,03   | 108,0                      | 0,04           | 0,06           | 32,8  | 0,34  | 25,28                 | 79,46  | 12,95  | 0,7   |
| 261                                                  | 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                                                  | 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                                                  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88   | 45,98                      | 0,02           | 0,02           | -     | -     | 4,6                   | 21,2   | 5,00   | 0,62  |
|                                                      | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                          | 740             | 15,28            | 22,32 | 80,09  | 575,30                     | 0,15           | 0,17           | 73,8  | 12,06 | 108,0                 | 220,6  | 67,60  | 3,62  |
| День № 10 - Пятница    Неделя вторая                 |                                               |                 |                  |       |        |                            |                |                |       |       |                       |        |        |       |
| 53/54                                                | 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  |
| 66                                                   | Щи из свежей капусты с картофелем             | 200             | 1,42             | 3,96  | 6,32   | 70,0                       | 0,04           | 0,04           | -     | 12,62 | 39,40                 | 39,20  | 17,7   | 0,66  |
| 116                                                  | Каша вязкая 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                                                  | 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                                                  | 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                                                  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88   | 45,98                      | 0,02           | 0,02           | -     | -     | 4,6                   | 21,2   | 5,00   | 0,62  |
|                                                      | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                          | 660             | 10,82            | 14,05 | 70,01  | 449,0                      | 0,29           | 0,19           | 113,3 | 18,95 | 88,5                  | 220,6  | 86,20  | 3,01  |
|                                                      | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:                             | 8210            | 233,4            | 235,0 | 1111,9 | 7152,4                     | 4,2            | 4,8            | 476,1 | 21,0  | 3650,0                | 3660,0 | 919,30 | 54,80 |
| Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7152,4ккал |                                               |                 |                  |       |        |                            |                |                |       |       |                       |        |        |       |

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7152,4ккал

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.