

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения.)

Согласовано

Согласно СанПиН 2.3./2.4.3590-20 п.8.1.5

(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2025г.

Утверждаю

Директор "ООО ТРХ"

Салата В.И.

" 01 " сентября 2025г

ЗАВТРАК (5-11 классы)

" 01 "

сентября 2025г

Минеральные в-ва (МГ)

№ реп.		Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	ЗАВТРАК (5-11 классы)			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)								Минеральные в-ва (МГ)	
Пищевые вещества					В ₁	В ₂	А		С	С _a	Р	Mg	Fe					
Б	Ж													У				
" 01 " ХОЗЯЙСТВО сентября 2025г																		
ИНН 950400423																		
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ																		
Министерство просвещения Российской Федерации																		
Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Института питания Российской академии наук																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		
Департамент питания																		

№ 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															
117	2022	Каша молочная из крупы пшениной	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
к/к	2022	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	500	20,98	19,1	104,9	668,09	0,3	0,34	126,9	4,80	430,9	426,0	92,8	6,08
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:	530	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 со сгущенным молоком	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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	460	13,42	13,06	91,44	541,00	0,27	0,29	32,5	10,8	215,0	244,6	66,3	4,55

№ реп.	Сборни к рецепт ур	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	Са	Р	Mg	Fe

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

177	2011	Каша молочная из крупы 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
582	2021	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,9	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	580	13,54	11,31	100,3	561,5	0,15	0,23	54,6	1,27	161,8	218,8	53,5	2,47

День: №7 - Вторник

Неделя вторая

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
116	2022	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	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	14,8	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	540	21,87	21,98	75,02	582,0	0,32	0,26	74,1	0,7	79,82	271,8	86,2	3,08

День: №8 - Среда

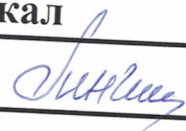
Неделя вторая

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	0,48
158	2022	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0	0,08	0,08	6,1	4,43	36,8	167,1	45,0	0,81
117	2022	Каша вязкая из риса	180	2,83	10,4	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5
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:	590	18,12	14,85	71,77	487,60	0,15	0,16	55,3	10,8	77,30	284,3	87,2	3,06

№ реп.	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 _а	Р	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая															
279	2022	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0	0,24	0,27	32,5	0,75	188,98	231,0	55,96	2,14
261	2022	Кисломолочный продукт	200	5,2	4,50	7,56	91,8	0,04	0,23	36,0	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
к/к	2022	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	570	19,2	16,98	100,3	621,4	0,3	0,52	68,50	5,29	426,2	410,6	89,2	5,12
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	0,48
116	2022	Каша вязкая пшеничная	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,10	44,0	-	23,4	123,7	48,0	0,8
187	2022	Тефтели (говядина)	110	6,96	16,11	11,61	223,0	0,19	0,07	14,3	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
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:	610	17,9	26,49	85,22	651,0	0,482	0,252	58,3	7,3	77,1	299,31	96,32	3,74
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	6105	180,0	184,9	788,4	6651,4	2,41	0,5	586,1	122	2444,6	2609,6	550,2	36,5
Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-6651.4 ккал															

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

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.