

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

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

Согласовано *С.С. Шилова* Согласно СанПина 2.3./2.4.3590-20 п.8.1.5

(возрастная категория 7-11 лет) 2026г.

ОБЕД (1-4 классы)

№ реп.	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	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 (говядина)	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

№ 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														
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

№ реп.	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	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	700	22,00	25,77	74,7	616,95	0,36	0,3	66,8	7,4	96,7	284,8	95,04	3,31

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 из курицы	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	700	18,56	23,21	96,26	670,54	0,40	0,18	110,9	9,13	70,6	233,5	64,84	3,91

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда		Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe
День: №7 - Вторник Неделя вторая														
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
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	25,56	16,14	81,1	555,10	0,20	0,21	24,6	15,07	#####	238,4	78,2	3,86
День: №8 - Среда Неделя вторая														
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,6	0,072	0,04	-	6,60	21,36	44,80	18,22	0,70
116	Каша вязкая из гречневой 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	1,30	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	13,12	14,25	74,8	485,6	0,312	0,18	36,7	6,6	64,5	205,20	77,7	2,57

№ реп.	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	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	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
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

Товаровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.