

Согласовано

Директор

СОН

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
для питания учащихся МБОУ Нижегородского района  
(возрастная категория 12 лет и старше) 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.



"2" октября 2024г

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

| №<br>реп.                              | Сбор<br>ник<br>рецеп<br>тур | Прием пищи,<br>Наименование блюда                   | Масс<br>порц | 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    | Ca                    | 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           | 0,112          | 100,8 | 0,2  | 258,3                 | 176,82 | 17,78 | 1,08 |
| 582                                    | 2021                        | 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                            | 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 |
| 231                                    | 2022                        | Плоды свежие                                        | 100          | 0,4              | 0,40  | 9,80   | 47,0                        | 0,03           | 0,02           | -     | 10,0 | 16,0                  | 11,0   | 9,0   | 2,2  |
|                                        |                             | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                                | 595          | 19,59            | 16,97 | 106,01 | 659,70                      | 0,22           | 0,25           | 100,8 | 20,1 | 313,6                 | 303,5  | 71,08 | 7,67 |
| День №2 - Вторник    Неделя первая     |                             |                                                     |              |                  |       |        |                             |                |                |       |      |                       |        |       |      |
| 188                                    | 2011                        | Запеканка рисовая с творогом и<br>сгущенным 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  |
| 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 |
| 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:                                | 540          | 17,79            | 12,63 | 121,3  | 672,9                       | 0,2            | 0,41           | 58,4  | 12,0 | 323,8                 | 369,9  | 82,5  | 5,02 |

| №<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) |        |       |      |
|---------------------------------|--------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------|--------|-------|------|
|                                 |                    |                                    |                 |                  |       |       |                              | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A     | C     | Ca                    | P      | Mg    | Fe   |
|                                 |                    |                                    |                 | Б                | Ж     | У     |                              |                |                |       |       |                       |        |       |      |
| День №3 - Среда Неделя первая   |                    |                                    |                 |                  |       |       |                              |                |                |       |       |                       |        |       |      |
| 117                             | 2022               | Каша молочная из крупы<br>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 |
| 406                             | 2022               | Пирожок печеный с повидлом         | 80              | 6,4              | 6,4   | 46,4  | 272                          | 0,08           | 0,03           | -     | 0,02  | 10,7                  | 38,4   | 14,1  | 0,69 |
|                                 |                    | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:               | 770             | 27,38            | 25,5  | 151,3 | 940,09                       | 0,38           | 0,34           | 126,9 | 4,80  | 441,6                 | 464,4  | 106,9 | 6,77 |
| 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 |
| 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                     | 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             | 17,07            | 18,13 | 57,12 | 463,49                       | 0,17           | 0,48           | 251,7 | 16,5  | 130,5                 | 283,8  | 53,86 | 6,30 |
| День №5 - Пятница Неделя первая |                    |                                    |                 |                  |       |       |                              |                |                |       |       |                       |        |       |      |
| 102                             | 2022               | Рагу из овощей                     | 180             | 3,13             | 9,58  | 17,6  | 169,20                       | 0,1            | 0,09           | 13,5  | 30,65 | 46,0                  | 81,0   | 34,3  | 1,13 |
| 268                             | 2011               | Котлета мясная                     | 100             | 6,58             | 14,63 | 8,6   | 194,0                        | 0,19           | 0,06           | 10,1  | 2,5   | 13,32                 | 84,39  | 18,89 | 1,1  |
| 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:               | 540             | 14,61            | 25,12 | 69,40 | 565,69                       | 0,36           | 0,22           | 23,6  | 33,2  | 85,4                  | 234,5  | 75,2  | 3,81 |

| №<br>рец. | Сборни<br>к<br>рецепт<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**

|     |      |                               |            |              |              |              |              |             |             |             |              |              |              |             |             |  |
|-----|------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--|
| 177 | 2011 | Каша молочная из крупы манной | 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        |  |
| 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         |  |
| 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        |  |
|     |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>   | <b>580</b> | <b>13,94</b> | <b>11,71</b> | <b>110,1</b> | <b>608,5</b> | <b>0,18</b> | <b>0,25</b> | <b>54,6</b> | <b>11,27</b> | <b>177,8</b> | <b>229,9</b> | <b>62,5</b> | <b>4,67</b> |  |

**День: №7 - Вторник**

**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        | 10,9        | 0,44        |  |
| 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        |  |
|     |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>    | <b>600</b> | <b>23,50</b> | <b>26,29</b> | <b>83,75</b> | <b>662,0</b> | <b>0,34</b> | <b>0,28</b> | <b>74,1</b> | <b>3,5</b> | <b>134,38</b> | <b>305,3</b> | <b>97,1</b> | <b>3,52</b> |  |

**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        |  |
| 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                  | 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        |  |
|       |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>     | <b>690</b> | <b>18,52</b> | <b>15,25</b> | <b>81,57</b> | <b>534,60</b> | <b>0,18</b> | <b>0,18</b> | <b>55,3</b> | <b>20,8</b> | <b>93,30</b> | <b>295,4</b> | <b>96,2</b> | <b>5,26</b> |  |

| №<br>реп. | Сбор<br>ник<br>рецеп<br>тур | 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 № 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        | -           | 4,0         | 14,0         | 14,0         | 8,0          | 2,80        |
| 406 | 2022 | Пирожок печеный с повидлом  | 80         | 6,4         | 6,4          | 46,4         | 272          | 0,08        | 0,03        | -           | 0,02        | 10,7         | 38,4         | 14,1         | 0,69        |
|     |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b> | <b>650</b> | <b>25,6</b> | <b>23,38</b> | <b>146,7</b> | <b>893,4</b> | <b>0,38</b> | <b>0,55</b> | <b>68,5</b> | <b>5,31</b> | <b>436,9</b> | <b>449,0</b> | <b>103,3</b> | <b>5,81</b> |

**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                     | 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        |
|       |      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b> | <b>610</b> | <b>17,9</b>  | <b>26,49</b> | <b>85,22</b> | <b>651,0</b>  | <b>0,482</b> | <b>0,252</b> | <b>58,3</b>  | <b>7,3</b> | <b>77,1</b>   | <b>299,31</b> | <b>96,32</b> | <b>3,74</b> |
|       |      | <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>    | <b>583</b> | <b>180,0</b> | <b>184,9</b> | <b>788,4</b> | <b>6651,4</b> | <b>2,41</b>  | <b>0,5</b>   | <b>586,1</b> | <b>122</b> | <b>2444,6</b> | <b>2609,6</b> | <b>550,2</b> | <b>36,5</b> |

**Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-6645,37 ккал**

**Товаровед ООО "ТРХ"**

*М.И.И.*

**Малашенко Н.Г.**