Согласовано

Директор Жанкобинская СОШ

" 12 " 10 2026г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района
(возрастная категория 7-11 лет) 2026г.

ЗАВТРАК 1-4 классы

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

" 12 " 10 2026г

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		B_1	B_2	A	C	C_a	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	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08
582	2022	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	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
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	11,1	9,0	2,2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**575**	**16,53**	**16,57**	**88,71**	**566,18**	**0,18**	**0,21**	**100,8**	**20,5**	**305,8**	**270,2**	**58,68**	**7,51**
День №2 - Вторник 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
91	2022	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,8	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,4	1,03
172	2022	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162,0	0,23	1,63	0,0	25,46	23,56	248,7	16,70	5,3
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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	**550**	**21,38**	**18,27**	**61,08**	**502,92**	**0,43**	**1,80**	**50,00**	**49,59**	**92,76**	**406,50**	**69,30**	**7,93**

рец.	Сборник рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		B_1	B_2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
День №3 - Среда Неделя первая															
117	2022	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,74	8,44	41,6	266,0	0,06	0,16		1,24	123,76	150,9	35,08	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	0,40	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
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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**560**	**9,71**	**10,14**	**98,39**	**525,98**	**0,16**	**0,22**	**0,00**	**11,37**	**163,76**	**213,00**	**61,68**	**4,45**
День №4 - Четверг Неделя первая															
117	2022	Каша вязкая молочная из манной крупой	200	7,14	8,44	40,2	266,00	0,080	0,160		1,24	128,8	123,6	21,6	0,56
582	2022	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
264	2022	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	**570**	**13,53**	**11,32**	**111,45**	**597,72**	**0,21**	**0,28**	**0**	**15,24**	**177,2**	**222,1**	**63,44**	**6,84**
День №5 - Пятница Неделя первая															
117	2022	Каша вязкая из рисовой крупы	200	4,86	5,64	51,24	274,0	0,04	0,02	35,4		14,0	105,3	36,00	0,70
157	2022	Рыба припущенная с соусом № 717	100	9,99	1,31	1,22	57,0	0,07	0,07	11,1	0,32	30,4	150,8	34,38	0,51
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	**640**	**18,80**	**8,05**	**95,69**	**534,12**	**0,19**	**0,16**	**46,50**	**10,35**	**81,90**	**316,97**	**95,58**	**4,57**

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		B_1	B2	A	C	C_a	P	Mg	Fe
День: №6 - Понедельник 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	10,86	0,44
172	2022	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	0,03	0,18	100,0		22	77,0	5,0	1
116	2022	Каша 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	2022	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	**520**	**15,61**	**18,66**	**76,93**	**522,17**	**0,30**	**0,35**	**136,7**	**6,80**	**121,36**	**273,70**	**78,76**	**5,79**
День: №7 - Вторник Неделя вторая															
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,670	0,06	2,10	12,0	0,01	0,012	-	6,3	6,0	21,0	9	0,48
116	2022	Каша из гречневой крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	0,0	19,30	101,9	40,0	0,60
290	2011	Птица тушенная в соусе № 717	100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,04	0,09	29,3	0,7	29,84	75,30	15,60	1,04
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	**550**	**19,7**	**21,25**	**62,37**	**515,57**	**0,282**	**0,232**	**66**	**6,99**	**76,64**	**248**	**80,8**	**3,28**
День: №8 - Среда Неделя вторая															
86	2022	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,24	120,0	0,08	0,14	26,4	0,66	130,4	109,50	21,3	0,52
187	2022	Конд. изделие (Пирожок с повидлом)	80	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3	40,67	104,72	19,09	1,09
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**600**	**14,17**	**20,79**	**59,20**	**500,14**	**0,37**	**0,28**	**40,7**	**24,99**	**203,97**	**253,92**	**60,63**	**4,35**

рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		B_1	B_2	A	C	C_a	P	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая															
116	2022	Каша вязка молочная гречневая	200	8,64	9,38	37,1	266,00	0,22	0,2	48,9	0,54	123,5	223,5	105,2	3,28
292	2022	Конд. изделия (булочка Домашняя)	100	8,93	9,45	56,39	347,0	0,13	0,09	46,5	0,18	52,27	100,23	16,13	1,0
261	2022	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	**560**	**22,62**	**19,46**	**143,0**	**827,71**	**0,43**	**0,37**	**95,40**	**4,72**	**203,57**	**395,59**	**146,77**	**8,36**
День № 10 - Пятница Неделя вторая															
116	2022	Каша вязка молочная из пшенной крупы	200	8,12	9,38	41,52	282,0	0,2	0,14	0,0	0,54	126,8	192,9	52,26	1,40
279	2022	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,60	27,8	186,7	49,90	2,29
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**435**	**22,15**	**21,34**	**136,36**	**827,14**	**0,46**	**0,40**	**105,50**	**1,17**	**171,48**	**408,22**	**113,36**	**4,23**
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**5560**	**174,20**	**165,85**	**933,18**	**5919,65**	**3,02**	**4,31**	**641,60**	**151,72**	**1598,44**	**3008,20**	**829,00**	**57,31**