Согласовано

Директор _____ СОШ

"14" 09 2026г

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**
**для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района**
**(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2026г.**

**ОБЕД (5-11 классы)**

Утверждаю

Директор "ООО ТРХ"

_____ Салата В.И.

"14" 09 2026г

| № рец. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (МГ) | | | | Минеральные в-ва (МГ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | A | C | 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" | 250 | 3,56 | 5,79 | 11,62 | 122,0 | 0,05 | 0,035 | - | 0,5 | 31,05 | 38,5 | 10,68 | 0,65 |
| 116 | Каша вязкая из пшеничной крупы | 180 | 5,32 | 9,41 | 28,31 | 213,5 | 0,21 | 0,1 | 44 | - | 23,4 | 123,7 | 48,0 | 0,8 |
| 290 | Птица тушенная в соусе №717 | 100 | 11,65 | 11,66 | 23,15 | 226,7 | 0,04 | 0,09 | 30,1 | 0,68 | 30,3 | 79,0 | 16,2 | 0,07 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,06 | - | - | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 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:** | **870** | **27,68** | **28,03** | **118,0** | **823,5** | **0,40** | **0,33** | **74,1** | **7,51** | **121,5** | **348,7** | **112** | **3,80** |
| **День №2 - Вторник Неделя первая** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Суп картофельный из гречневой крупы | 250 | 2,5 | 2,63 | 16,75 | 101,3 | 0,09 | 0,06 | | 8,30 | 26,7 | 56,0 | 22,80 | 0,09 |
| 202 | Макаронные изд. отвар. с соусом № 717 | 180/20 | 6,55 | 6,96 | 36,55 | 234,86 | 0,07 | 0,030 | - | - | 14,57 | 45,09 | 9,77 | 0,97 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,06 | - | - | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| 271 | Соки фруктовые и ягодные | 200 | 1 | - | 20,2 | 75,60 | 0,02 | 0,02 | - | 4,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| 187 | Кондитерское изделие | 80 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223,00 | 0,23 | 0,09 | 14,3 | 14,3 | 40,7 | 104,7 | 19,1 | 1,09 |
| | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:** | **820** | **23,43** | **26,63** | **128,91** | **844,01** | **0,50** | **0,29** | **14,30** | **26,60** | **116,64** | **303,81** | **86,96** | **6,54** |

| № 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Икра кабачковая (пром.пр-ва) | 100 | 2,72 | 7,18 | 14,55 | 133,3 | 0,03 | 0,03 | - | 4,7 | 90,93 | 55,80 | 18,1 | 0,73 |
| 79 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,85 | 17,46 | 117,50 | 0,13 | 0,08 | - | 8,25 | 29,2 | 67,57 | 27,28 | 1,13 |
| 199 | Каша из гречневой крупы | 180 | 5,32 | 9,41 | 28,31 | 213,5 | 0,21 | 0,1 | 44,0 | | 23,4 | 123,7 | 48 | 0,8 |
| 157 | Рыба припущенная с соусом № 717 | 100 | 19,98 | 2,62 | 2,44 | 114,0 | 0,14 | 0,01 | 22,2 | 0,64 | 60,6 | 301,7 | 68,8 | 1,02 |
| 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 | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,06 | - | - | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| к/к | 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:** | **910** | **37,20** | **23,17** | **115,62** | **827,6** | **0,6** | **0,31** | **66,2** | **13,6** | **234,8** | **635,27** | **190,78** | **5,48** |
| **День №4 - Четверг Неделя первая** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп с картофельный с горохом | 250 | 7,18 | 0,88 | 23,6 | 131,0 | 0,3 | 0,07 | - | 1,0 | 53,02 | 95,4 | 37,0 | 2,7 |
| 199 | Плов из птицы | 180 | 15,25 | 9,42 | 32,20 | 275,0 | 0,09 | 0,12 | 17,5 | 5,42 | 41,7 | 157,8 | 48,6 | 1,8 |
| 271 | Соки фруктовые и ягодные | 200 | 1 | - | 20,2 | 75,60 | 0,02 | 0,02 | - | 4,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,06 | - | - | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| к/к | 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:** | **720** | **29,85** | **11,23** | **119,80** | **690,9** | **0,5** | **0,3** | **17,5** | **10,4** | **129,4** | **351,2** | **120,94** | **8,9** |

| № 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 | $C_a$ | P | Mg | Fe |
| **День: №5 - Пятница Неделя первая** | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 2,5 | 2,63 | 16,75 | 101,30 | 0,09 | 0,060 | - | 8,3 | 26,70 | 56,00 | 22,80 | 0,9 |
| 4 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,90 | 12,000 | 0,040 | 0,02 | | 4,9 | 17 | 30,0 | 14,00 | 0,50 |
| 91 | Пюре картофельное с соусом № 717 | 180/20 | 5,32 | 9,41 | 28,31 | 213,5 | 0,21 | 0,1 | 44,0 | - | 23,40 | 123,7 | 48,0 | 0,80 |
| 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 | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,06 | - | - | 13,8 | 52,2 | 19,80 | 0,66 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,50 | 0,93 |
| | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:** | **830** | **15,00** | **13,25** | **99,8** | **576,1** | **0,4** | **0,27** | **44,0** | **13,23** | **97,80** | **296,20** | **113,4** | **4,00** |
| **День: №6 - Понедельник Неделя вторая** | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 1,98 | 2,71 | 12,11 | 85,80 | 0,09 | 0,055 | - | 8,3 | 26,70 | 56,00 | 22,80 | 0,9 |
| 137 | Макаронные изделия отварные с соусом 717 | 180/20 | 6,55 | 6,96 | 36,55 | 234,9 | 0,07 | 0,030 | - | 3,1 | 14,57 | 45,09 | 9,77 | 0,97 |
| 143 | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,6 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | 0,180 | 100,0 | | 22 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| 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 | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,06 | - | - | 13,8 | 52,2 | 19,80 | 0,66 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,50 | 0,93 |
| | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:** | **770** | **20,11** | **15,38** | **101,8** | **632,91** | **0,28** | **0,36** | **100,0** | **11,45** | **93,97** | **264,59** | **66,2** | **4,67** |

| № 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 | $C_a$ | P | Mg | Fe |
| **День: №7 - Вторник Неделя вторая** | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Икра кабачковая (пром.пр-ва) | 100 | 2,72 | 7,18 | 14,55 | 133,300 | 0,030 | 0,030 | - | 4,70 | 90,9 | 55,8 | 18,1 | 0,73 |
| 113 | Суп-лапша "Домашняя" | 250 | 3,56 | 5,79 | 11,62 | 122,0 | 0,05 | 0,035 | - | 0,5 | 31,05 | 38,5 | 10,68 | 0,65 |
| 199 | Каша вязкая из пшеничной крупы | 180 | 5,32 | 9,41 | 28,31 | 213,5 | 0,21 | 0,1 | 44,0 | 5,42 | 23,40 | 123,7 | 48,00 | 0,80 |
| 290 | Птица тушенная в соусе №717 | 100 | 11,65 | 11,7 | 23,15 | 226,7 | 0,04 | 0,09 | 30,3 | 0,7 | 30,3 | 79,00 | 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 | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,06 | - | - | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| к/к | 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:** | **910** | **29,73** | **35,15** | **130,49** | **944,75** | **0,42** | **0,35** | **17,5** | **11,33** | **206,4** | **383,5** | **121,6** | **4,68** |
| **День: №8 - Среда Неделя вторая** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 0,1 | - | 15 | 9,1 | 45,30 | 176,5 | 47,35 | 1,26 |
| 116 | Каша вязкая из гречневой крупы с соусом № 717 | 180/20 | 5,32 | 9,41 | 28,31 | 213,5 | 0,21 | 0,1 | 44,0 | | 23,40 | 123,7 | 48,0 | 0,80 |
| 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 | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,06 | - | - | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| к/к | 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:** | **730** | **20,41** | **18,9** | **95,5** | **630,00** | **0,4** | **0,19** | **58,3** | **9,1** | **99,4** | **386,7** | **124,0** | **3,9** |

| 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 | $C_a$ | P | Mg | Fe |
| **День № 9 - Четверг Неделя вторая** | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Суп картофельный с пшенной крупой | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,1 | 75,0 | 0,05 | 0,03 | - | 9,63 | 35,9 | 33,6 | 14,18 | 0,58 |
| 199 | Плов из птицы | 180 | 15,25 | 9,42 | 32,20 | 275,0 | 0,09 | 0,12 | 17,5 | 5,42 | 41,7 | 157,8 | 48,6 | 1,8 |
| 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 | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,06 | - | - | 13,8 | 52,2 | 19,80 | 0,66 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,0 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,50 | 0,93 |
| 187 | Кондитерское изделие | 80 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223,00 | 0,23 | 0,09 | 14,3 | 14,3 | 40,7 | 104,7 | 19,1 | 1,09 |
| | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:** | **790** | **30,17** | **31,56** | **102,77** | **822,25** | **0,46** | **0,33** | **31,80** | **29,38** | **148,98** | **382,62** | **110,51** | **5,27** |
| **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 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,18 | 0,88 | 23,60 | 131 | 0,3 | 0,07 | - | 1,00 | 53,02 | 95,4 | 37,00 | 2,70 |
| 116 | Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717 | 180/20 | 5,32 | 9,41 | 28,31 | 213,5 | 0,21 | 0,1 | 44,0 | 5,42 | 23,40 | 123,7 | 48,00 | 0,80 |
| 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 | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,06 | - | - | 13,8 | 52,2 | 19,80 | 0,66 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 31,8 | 7,50 | 0,93 |
| | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:** | **800** | **18,98** | **11,40** | **104,77** | **593,8** | **0,6** | **0,26** | **44,0** | **6,45** | **107,1** | **305,6** | **113,60** | **5,30** |
| | **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:** | **815** | **239,82** | **214,72** | **1117,55** | **8170,70** | **4,59** | **2,98** | **467,70** | **139,13** | **1356,00** | **3658,22** | **1160,37** | **52,49** |