

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
для питания учащихся МБОУ Нижегородского района  
(возрастная категория 7-11 лет) 2024г.

Утверждаю

Орг. тасовано  
Директор МБОУ Нижегородского района  
ОГРН 1155202007208  
Подпись: [подпись]

Директор ООО "ТРХ"  
Салата В.И.  
"20" 2024г  
ИНН 5205004425

ЗАВТРАК 1-4 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     |                             | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А     | С     | С <sub>а</sub>        | Р     | 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                                    | 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 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:                             | 555          | 16,43            | 16,57 | 86,69 | 566,18                      | 0,18           | 0,21           | 100,8 | 20,10 | 304,4                 | 268,8 | 57,88 | 7,23 |
| День №2 - Вторник    Неделя первая     |                             |                                                  |              |                  |       |       |                             |                |                |       |       |                       |       |       |      |
| 188                                    | 2011                        | Запеканка рисовая с творогом и 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 |
|                                        |                             | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                             | 520          | 16,67            | 12,41 | 111,4 | 626,9                       | 0,2            | 0,39           | 58,4  | 12,0  | 319,2                 | 348,7 | 77,5  | 4,40 |

| №<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) |        |       |      |
|--------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------|--------|-------|------|
|                                      |                    |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                              | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А     | С     | Са                    | Р      | Mg    | Fe   |
| День №3 - Среда      Неделя первая   |                    |                                   |                 |                  |       |       |                              |                |                |       |       |                       |        |       |      |
| 177                                  | 2011               | Каша молочная пшениная с изюмом   | 200/10          | 8,19             | 11,9  | 46,19 | 326,0                        | 0,18           | 0,15           | 48,9  | 0,96  | 146,4                 | 206,4  | 54,89 | 1,63 |
| 11                                   | 2022               | Сыр (порциями)                    | 30              | 6,96             | 8,85  | -     | 108,0                        | 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 |
| 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 |
| 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:              | 510             | 20,76            | 23,52 | 101,4 | 706,11                       | 0,28           | 0,33           | 126,9 | 1,20  | 441,1                 | 442,9  | 93,99 | 3,73 |
| 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 |
| 264                                  | 2022               | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,16             | 2,68  | 15,94 | 100,0                        | 0,04           | 0,16           | 20,0  | 1,3   | 125,8                 | 90,0   | 14,0  | 0,14 |
| 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:              | 520             | 18,82            | 20,42 | 54,23 | 477,12                       | 0,19           | 0,62           | 271,7 | 17,8  | 241,7                 | 352,0  | 60,76 | 5,81 |
| День №5 - Пятница      Неделя первая |                    |                                   |                 |                  |       |       |                              |                |                |       |       |                       |        |       |      |
| 102                                  | 2022               | Рагу из овощей                    | 150             | 2,61             | 7,98  | 14,66 | 141,00                       | 0,09           | 0,08           | 11,25 | 25,55 | 38,0                  | 67,5   | 28,6  | 0,95 |
| 268                                  | 2011               | Котлеты мясные                    | 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                    | 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:              | 500             | 13,30            | 23,42 | 61,63 | 514,11                       | 0,34           | 0,2            | 21,35 | 28,1  | 75,1                  | 212,3  | 66,2  | 3,52 |

| №<br>реп. | Сборн<br>ик<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 |                            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А | С | Ca                    | P | Mg | Fe |

**День: №6 - Понедельник**

**Неделя вторая**

|                             |      |                                |            |              |              |             |              |             |             |             |              |              |              |             |             |
|-----------------------------|------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 177                         | 2011 | Каша молочная рисовая с изюмом | 200/10     | 8,19         | 11,9         | 46,19       | 326,0        | 0,18        | 0,15        | 48,9        | 0,96         | 146,4        | 206,4        | 54,89       | 1,63        |
| 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         | 16,88       | 93,0         | 0,03        | 0,03        | -           | -            | 6,9          | 26,1         | 9,9         | 0,33        |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b> |      |                                | <b>550</b> | <b>12,52</b> | <b>14,74</b> | <b>96,4</b> | <b>576,1</b> | <b>0,27</b> | <b>0,23</b> | <b>48,9</b> | <b>10,99</b> | <b>186,2</b> | <b>272,2</b> | <b>85,0</b> | <b>4,70</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        | 10,86       | 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        |
| 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        |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b> |      |                              | <b>550</b> | <b>19,93</b> | <b>25,84</b> | <b>63,65</b> | <b>574,9</b> | <b>0,25</b> | <b>0,27</b> | <b>80,1</b> | <b>21,3</b> | <b>148,08</b> | <b>249,3</b> | <b>70,7</b> | <b>3,33</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         | 167,14       | 45,0        | 0,81        |
| 117                         | 2022 | Каша вязкая из риса             | 150        | 2,36         | 8,66         | 22,97        | 172,6         | -           | 0,01        | 41,0        | -           | 8,93         | 31,4         | 11,4        | 0,4         |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b> |      |                                 | <b>650</b> | <b>17,26</b> | <b>13,42</b> | <b>72,15</b> | <b>476,72</b> | <b>0,17</b> | <b>0,17</b> | <b>47,1</b> | <b>20,8</b> | <b>89,23</b> | <b>280,4</b> | <b>90,6</b> | <b>5,05</b> |

| №<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     |                              | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А      | С     | Ca                    | P      | Mg    | Fe   |
| День № 9 - Четверг 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                        | Печень по-строгановски            | 100          | 14,06            | 8,34  | 7,57  | 162,0                        | 0,23           | 1,63           | 6085,4 | 25,46 | 23,56                 | 248,7  | 16,7  | 5,26 |
| 116                               | 2022                        | Каша вязкая из гречневой<br>крупы | 150          | 4,39             | 9,23  | 23,33 | 187,45                       | 0,18           | 0,08           | 36,7   | -     | 19,3                  | 101,9  | 40,0  | 0,60 |
| 268                               | 2022                        | Кисломолочный продукт             | 180          | 5,2              | 4,5   | 7,56  | 91,8                         | 0,04           | 0,23           | 36,0   | 0,54  | 223,2                 | 165,6  | 25,2  | 0,18 |
| 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:              | 540          | 28,8             | 26,9  | 71,56 | 637,37                       | 0,52           | 2,01           | 6158,1 | 28,8  | 332,1                 | 597,0  | 107,7 | 7,43 |
| День № 10 - Пятница Неделя вторая |                             |                                   |              |                  |       |       |                              |                |                |        |       |                       |        |       |      |
| 4                                 | 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 | 172,80                       | 0,14           | 0,11           | 50,0   | 17,8  | 41,70                 | 87,0   | 27,4  | 1,03 |
| 187                               | 2022                        | Тефтели                           | 110          | 6,96             | 16,11 | 11,61 | 223,00                       | 0,23           | 0,09           | 14,3   | 14,3  | 40,67                 | 104,72 | 19,09 | 1,09 |
| 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                    | 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          | 15,1             | 25,86 | 74,24 | 599,52                       | 0,452          | 0,282          | 64,3   | 42,0  | 112,47                | 272,62 | 77,59 | 6,07 |
|                                   |                             | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:                 | 543          | 179,0            | 197,0 | 781,0 | 5645,03                      | 2,41           | 0,564          | 586,1  | 122   | 2444,6                | 2609,6 | 550,2 | 36,5 |

**Всего: Норма - 4700,0-5875,1 ккал, факт-5645,03 ккал**

**Товаровед ООО "ТРХ"**

*М.И.И.*

**Малашенко Н.Г.**