

10.10.25

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**  
для питания учащихся МБОУ Нижегородского района

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

Согласовано

Согласно СанПиН 2.3./2.4.3590-20 п.8.1.5

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2025г.

Директор "ООО ТРХ"

Салата В.И.

" 01 " сентября 2025г

**ЗАВТРАК (5-11 классы)**

" 01 " сентября 2025г

| №<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>a</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           | 0,112          | 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 |
|                                        |                             | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                             | 495          | 19,19            | 16,57 | 96,21 | 612,70                      | 0,19           | 0,23           | 100,8 | 10,1 | 297,6                 | 292,5  | 62,08 | 5,47 |
| День №2 - Вторник    Неделя первая     |                             |                                                  |              |                  |       |       |                             |                |                |       |      |                       |        |       |      |
|                                        |                             | Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком |              |                  |       |       |                             |                |                |       |      |                       |        |       |      |
| 188                                    | 2011                        |                                                  | 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) |        |       |      |
|--------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------------|----------------|-------|------|-----------------------|--------|-------|------|
|                                      |                    |                                     |                 | Б                | Ж     | У     |                              | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А     | С    | Ca                    | Р      | Mg    | Fe   |
| День №3 - Среда      Неделя первая   |                    |                                     |                 |                  |       |       |                              |                |                |       |      |                       |        |       |      |
| 117                                  | 2022               | Каша молочная из крупы<br>пшеничной | 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 |
|                                      |                    | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                | 500             | 20,98            | 19,1  | 104,9 | 668,09                       | 0,3            | 0,34           | 126,9 | 4,80 | 430,9                 | 426,0  | 92,8  | 6,08 |
| 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 |
| 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             | 16,67            | 17,73 | 47,32 | 416,49                       | 0,14           | 0,46           | 251,7 | 6,5  | 114,5                 | 272,7  | 44,86 | 4,10 |
| День №5 - Пятница      Неделя первая |                    |                                     |                 |                  |       |       |                              |                |                |       |      |                       |        |       |      |
| 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  | 56    | 2,14 |
| 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  |
|                                      |                    | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                | 460             | 13,42            | 13,06 | 91,44 | 541,00                       | 0,27           | 0,29           | 32,5  | 10,8 | 215,0                 | 244,6  | 66,3  | 4,55 |

| №<br>рец. | Сборник<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 |                            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А | С | Ca                    | 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        |
| 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>13,54</b> | <b>11,31</b> | <b>100,3</b> | <b>561,5</b> | <b>0,15</b> | <b>0,23</b> | <b>54,6</b> | <b>1,27</b> | <b>161,8</b> | <b>218,8</b> | <b>53,5</b> | <b>2,47</b> |

**День: №7 - Вторник**

**Неделя вторая**

|     |      |                                |            |              |              |              |              |             |             |             |            |              |              |             |             |
|-----|------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 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>540</b> | <b>21,87</b> | <b>21,98</b> | <b>75,02</b> | <b>582,0</b> | <b>0,32</b> | <b>0,26</b> | <b>74,1</b> | <b>0,7</b> | <b>79,82</b> | <b>271,8</b> | <b>86,2</b> | <b>3,08</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        |
| 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>590</b> | <b>18,12</b> | <b>14,85</b> | <b>71,77</b> | <b>487,60</b> | <b>0,15</b> | <b>0,16</b> | <b>55,3</b> | <b>10,8</b> | <b>77,30</b> | <b>284,3</b> | <b>87,2</b> | <b>3,06</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     |                            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А     | С    | С <sub>a</sub>        | Р      | 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             | 180             | 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    | 14,0                  | 14,0   | 8,0   | 2,80 |
|                                      |                             | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 570             | 19,2             | 16,98 | 100,3 | 621,4                      | 0,3            | 0,52           | 68,50 | 5,29 | 426,2                 | 410,6  | 89,2  | 5,12 |
| 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 из курицы                 | 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 |
|                                      |                             | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 610             | 17,9             | 26,49 | 85,22 | 651,0                      | 0,482          | 0,252          | 58,3  | 7,3  | 77,1                  | 299,31 | 96,32 | 3,74 |
|                                      |                             | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:                 | 6105            | 180,0            | 184,9 | 788,4 | 6651,4                     | 2,41           | 0,5            | 586,1 | 122  | 2444,6                | 2609,6 | 550,2 | 36,5 |

**Всего: Норма - 5440,0-6800,0 ккал, факт-6651,4 ккал**

**Товаровед ООО "ТРХ"**



**Малашенко Н.Г.**