

Согласовано

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

Утверждаю

Директор МБОУ Нижнегорского района
Салата В.И.

Директор МБОУ Нижнегорского района
Салата В.И.

ОБЕД 1-4 классы

" 31. " 08. 2026г

№ реп.	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 №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"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
116	Каша вязкая 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
к/к	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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
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:	680	11,45	14,52	72,99	471,55	0,29	0,18	46,70	6,73	71,94	212,20	77,04	2,87

День №2 - Вторник Неделя первая

День №2 - Вторник															Итого за день	
	Суп картофельный из гречневой крупы	250	2,50	2,63	16,75	101,30	0,09	0,06		8,3	26,7	56	22,8	0,90		
137	Макаронные изделия отварные с соусом № 717	180/20	5,46	5,80	30,5	195,7	0,060	0,028	-	-	12,14	37,57	8,14	0,81		
к/к	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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62		
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	710	13,24	9,05	96,6	512,10	0,23	0,168	0,0	12,3	66,6	163,57	57,14	5,57		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День №3 - Среда Неделя первая														
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	100	2,73	7,18	14,54	133,0	0,04	0,04	-	4,67	90,93	55,80	18,1	0,74
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,0	0,1	0,06	-	6,6	23,36	54,06	21,82	0,90
199	Каша из гречневой крупы с соусом № 717	150/20	12,71	7,85	26,80	229,0	0,08	0,1	14,6	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	720	21,94	18,11	93,56	635,5	0,280	0,26	14,6	15,8	172,9	299,9	100,0	4,39
День №4 - Четверг Неделя первая														
102	Суп картофельный с горохом	200	5,74	0,7	18,9	104,8	0,072	0,04	-	6,6	21,36	44,78	18,22	0,7
116	каша вязкая из рисовой 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
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80
к/к	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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	630	15,41	10,55	91,63	507,4	0,332	0,20	36,7	10,6	68,5	216,7	84,4	5,16

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	А	С	C _a	Р	Mg	Fe

День: №5 - Пятница Неделя первая

72	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,64	0,07	0,04		6,6	21,36	30,8	8,54	0,52
54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48	0,60
91	Картофельное пюре с соусом № 717	180/20	3,87	11,46	22,47	216	0,18	0,13	62,5	22,25	52,13	108,8	34,30	1,29
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	710	10,46	16,53	82,4	464,15	0,32	0,2	68,8	34,9	118,3	207,1	62,82	3,68

Неделя вторая

День: №6 - Понедельник

101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,20	0,70
202	Макаронные изделия отварные с соусом № 717	150/20	5,64	5,61	36,0	216,0	0,075	0,015	100,8	-	12,06	45,84	8,25	0,84
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	620	11,98	8,58	87,66	476,54	0,21	0,12	100,8	6,63	57,3	149,1	45,95	2,81

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
						B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe	
		Б	Ж	У										
День: №7 - Вторник Неделя вторая														
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,7	80,00	0,020	0,02	-	2,80	54,56	33,5	10,90	0,44
113	Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
199	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	150/20	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	0,1	14,6	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	680	20,73	17,39	83,1	581,10	0,20	0,21	24,6	7,75	136,0	254,3	79,5	3,71
День: №8 - Среда Неделя вторая														
95	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	-	12,0	7,29	36,24	141,22	37,88	0,01
116	Каша вязкая из гречневой крупы с соусом № 717	150/20	5,71	10,24	24,55	210,75	0,22	0,09	36,7	3,12	27,0	101,9	41,1	1,29
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	620	16,94	17,76	74,3	524,1	0,36	0,15	48,7	10,4	87,0	301,62	98,5	2,57

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность, (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
							B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
День № 9 - Четверг Неделя вторая																
74	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,98	2,71	12,11	85,8	0,09	0,06		8,25	26,7				0,88	
117	Каша вязкая рисовая с соусом № 717	150/20	2,36	8,66	22,97	172,6	-	0,01	41,0	-	8,93	31,4	11,4	0,4		
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	620	8,68	12,17	73,34	437,90	0,15	0,13	41	8,28	59,4	89,9	30,90	2,55		
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	200	5,74	0,70	18,90	104,8	0,04	-	6,6	21,36	44,78	18,22	0,7	2,10		
116	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	150/20	5,71	10,24	24,55	210,75	0,22	0,09	36,7	3,12	27,0	101,9	41,1	1,29		
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	680	16,46	11,80	83,81	507,1	0,332	0,16	113,3	30,81	101,6	199,6	70,30	5,14		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	667	147,29	128,06	839,38	7152,40	2,70	1,80	495,20	144,24	939,45	2093,99	706,47	38,45		