Согласовано

Директор МБОУ Зоркинская СОШ

" 05 " ноября 2026г

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

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

" 05 " ноября 2026г

ОБЕД 1-4 классы

№ 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 №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	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
290	Птица тушенная в соусе №717	100	11,65	11,66	23,15	226,70	0,04	0,09	30,1	0,68	30,3	79,0	16,2	0,70
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:	**760**	**23,10**	**26,18**	**96,14**	**698,25**	**0,33**	**0,27**	**76,80**	**7,41**	**102,26**	**291,20**	**93,23**	**3,57**
День №2 - Вторник Неделя первая														
101	Суп картофельный из гречневой крупы	200	2,0	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04		6,6	21,4	44,8	18,2	0,70
202	Макаронные изделия отварные с соусом № 717	150/20	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:	**630**	**12,74**	**8,59**	**93,3**	**491,84**	**0,21**	**0,148**	**0,0**	**10,6**	**61,3**	**152,37**	**52,54**	**5,37**

№ 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	2,73	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
116	Каша из гречневой крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,5	0,18	0,08	36,7		19,3	101,9	40	0,60
157	Рыба припущенная с соусе № 717	100	19,98	2,62	2,44	114,0	0,14	0,14	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	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:	**700**	**33,60**	**22,11**	**92,53**	**708,0**	**0,520**	**0,38**	**14,6**	**11,9**	**218,0**	**572,0**	**168,2**	**4,53**
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	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	0,1	14,6	4,52	34,8	131,5	40,5	1,48
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:	**610**	**23,73**	**9,17**	**95,10**	**548,9**	**0,232**	**0,22**	**14,6**	**15,1**	**83,9**	**246,3**	**85,0**	**6,04**

рец.	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: №5 - Пятница Неделя первая														
101	Суп картофельный из гречневой крупы	200	2,0	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04		6,6	21,36	44,8	18,20	0,70
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	150/20	3,10	9,17	17,98	172,92	0,14	0,11		17,80	41,70	87,0	27,40	1,03
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**	**10,11**	**14,24**	**81,6**	**433,47**	**0,28**	**0,2**	**6,3**	**30,4**	**107,9**	**199,3**	**65,58**	**3,60**
День: №6 - Понедельник Неделя вторая														
101	Суп картофельный из рисовой крупы	200	1,6	2,17	9,7	68,64	0,07	0,04		6,6	21,36	30,8	8,54	0,52
202	Макаронные изделия отварные с соусом № 717	150/20	5,46	5,8	30,5	195,7	0,060	0,0	-		12,14	37,57	8,14	0,81
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**	**11,38**	**8,77**	**78,41**	**443,84**	**0,19**	**0,13**	**0,0**	**6,63**	**57,3**	**126,9**	**36,18**	**2,60**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда		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: №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
116	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	150/20	4,39	9,23	23,33	187,5	0,18	0,08	36,7		19,30	101,9	40	0,60
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**	**12,41**	**18,77**	**79,6**	**539,55**	**0,30**	**0,19**	**24,6**	**3,23**	**120,5**	**224,7**	**78,9**	**2,83**
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	150	4,39	9,23	23,33	187,5	0,18	0,08	36,7		19,3	101,9	40	0,60
290	Птица тушенная в соусе № 717	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,7	40,67	79	16,19	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	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:	**700**	**27,27**	**28,41**	**76,6**	**666,8**	**0,36**	**0,23**	**78,8**	**8,0**	**120,0**	**380,62**	**113,6**	**2,58**

№ 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														
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	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	0,1	14,6	4,52	34,8	131,5	40,5	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:	**600**	**22,79**	**9,35**	**83,96**	**513,30**	**0,18**	**0,16**	**21,2**	**25,91**	**103,3**	**208,22**	**60,73**	**4,85**
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
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
116	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	150/20	4,39	9,23	23,33	187,5	0,18	0,08	36,7		19,30	101,9	40	0,60
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**	**11,38**	**12,80**	**75,80**	**464,8**	**0,34**	**0,21**	**113,3**	**14,58**	**75,8**	**181,4**	**68,50**	**3,23**
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**666**	**188,51**	**149,80**	**853,02**	**7152,40**	**2,95**	**2,15**	**350,20**	**133,87**	**1050,32**	**2582,92**	**822,44**	**39,20**