Согласовано

Директор МБОУ "Заркинская СОШ"

"05" ноября 2026г

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

ЗАВТРАК 5-11 классы

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

"05" ноября 2026г

№ рец.	Сборник рецептур	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	2022	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,040	0,020		4,9	17,0	30	14,0	0,5
138	2022	Макароны отварные с сыром	200	12,18	12,80	42,34	334,0	0,1	0,100	97,8	0,16	225,5	173,78	18,12	1,22
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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**550**	**17,22**	**13,70**	**82,50**	**525,50**	**0,20**	**2,04**	**97,8**	**5,1**	**266,3**	**262,3**	**51,62**	**2,99**
День №2 - Вторник Неделя первая															
38	2022	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,040	0,020		4,9	17,0	30	14,0	0,5
91	2022	Картофельное пюре с соусом №717	180/20	3,87	11,46	22,47	216,0	0,18	0,130	62,5	22,25	52,13	108,8	34,3	1,29
261	2022	Чай с сахаром	180/1	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:	**560**	**9,47**	**12,47**	**94,84**	**430,5**	**0,29**	**0,22**	**62,5**	**27,18**	**95,23**	**207,9**	**70,3**	**3,37**

...ор ник 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															
117	2022	Каша вязкая молочная рисовая	250	7,18	10,55	52,0	332,5	0,08	0,2		1,55	154,7	188,62	43,85	0,70
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 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:	**460**	**8,36**	**10,95**	**70,96**	**418,48**	**0,10**	**0,22**	**0,00**	**1,58**	**169,30**	**212,32**	**50,15**	**1,53**
День №4 - Четверг Неделя первая															
117	2022	Каша вязкая молочная из манной крупы	250	8,93	10,55	50,25	332,50	0,100	0,200		1,55	161,0	154,5	27,1	0,7
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:	**510**	**13,83**	**11,46**	**93,45**	**534,99**	**0,17**	**0,27**	**0,00**	**1,58**	**187,10**	**223,60**	**49,05**	**2,28**
День №5 - Пятница Неделя первая															
117	2011	Каша вязкая из рисовой крупы с соусом № 717	200/20	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
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:	**460**	**12,04**	**9,35**	**83,4**	**468,5**	**0,12**	**0,2**	**54,6**	**1,27**	**154,9**	**192,7**	**43,6**	**2,14**

Р ник 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														
117	2022	Каша вязкая молочная рисовая	250	7,18	10,55	52,0	332,5	0,08	0,2		1,55	154,7	188,62	43,85	0,70
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 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:	**460**	**8,36**	**10,95**	**70,96**	**418,48**	**0,10**	**0,22**	**0,00**	**1,58**	**169,30**	**212,32**	**50,15**	**1,53**
День №4 - Четверг Неделя первая														
117	2022	Каша вязкая молочная из манной крупы	250	8,93	10,55	50,25	332,50	0,100	0,200		1,55	161,0	154,5	27,1	0,7
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:	**510**	**13,83**	**11,46**	**93,45**	**534,99**	**0,17**	**0,27**	**0,00**	**1,58**	**187,10**	**223,60**	**49,05**	**2,28**
День №5 - Пятница Неделя первая														
117	2011	Каша вязкая из рисовой крупы с соусом № 717	200/20	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
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:	**460**	**12,04**	**9,35**	**83,4**	**468,5**	**0,12**	**0,2**	**54,6**	**1,27**	**154,9**	**192,7**	**43,6**	**2,14**

рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		B_1	B_2	A	C	C_a	P	Mg	Fe
День: №6 - Понедельник Неделя вторая															
4	2022	Икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,73	80,00	0,020	0,020		2,8	54,6	33,5	10,9	0,44
116	2022	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	180/20	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,10	44,0		23,40	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	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**520**	**11,9**	**14,63**	**80,2**	**496,0**	**0,300**	**0,19**	**44,00**	**2,83**	**104,1**	**226,3**	**80,9**	**2,82**
День: №7 - Вторник Неделя вторая															
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	100	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,012	0	6,3	6,0	21	9,0	0,48
91	2022	Каша из гречневой крупы	150	5,32	9,4	28,31	213,5	0,21	0,1	44	0	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	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**560**	**10,89**	**10,37**	**94,84**	**428,0**	**0,29**	**0,18**	**44,0**	**6,33**	**55,50**	**213,8**	**79,0**	**2,86**
День: №8 - Среда Неделя вторая															
86	2022	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,80	150,0	0,1	0,17	33	0,83	163,00	136,88	26,62	0,65
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:	**510**	**10,38**	**5,66**	**61,00**	**352,49**	**0,17**	**0,24**	**33,00**	**0,86**	**189,10**	**205,98**	**48,62**	**2,23**

№ рец.	Сборник рецептур	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 № 9 - Четверг Неделя вторая															
116	2022	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	1,15	11,72	51,90	352,5	0,25	0,17	0	0,67	158,50	241,1	65,32	1,75
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:	**510**	**6,05**	**12,63**	**95,10**	**554,99**	**0,32**	**0,24**	**0,0**	**0,7**	**184,6**	**310,2**	**87,3**	**3,33**
День № 10 - Пятница Неделя вторая															
279	2022	Оладьи с повидлом	185/15	14,3	14,16	87,92	536,50	0,280	0,280	33,9	0,74	24,3	230,6	61,5	2,82
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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**430**	**14,4**	**14,34**	**96,98**	**576,5**	**0,280**	**0,280**	**-**	**0,8**	**34,3**	**233,1**	**62,80**	**3,03**
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**5070**	**114**	**116**	**853**	**4785,9**	**2,2**	**4**	**103,5**	**48,2**	**1440,4**	**2288,2**	**623,3**	**26,6**