

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

Согласно СанПиН 2.3.2.4.3590-20 п.8.1.5

(возрастная категория 7-11 лет) 2025г.

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 1"

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 1"

" 01 " сентября 2025г

Директор "ООО ТРХ"
Салата В.И.
" 01 " сентября 2025г

ОБЕД (1-4 классы)

№ 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	Ca	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	23,83	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60	
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	32,8	0,34	25,28	79,46	12,95	0,7	
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:	740	18,01	19,83	82,02	579,55	0,332	0,240	79,5	7,07	97,2	291,7	89,99	3,57	

День №2 - Вторник

Неделя первая															
32	Салат из белокочанной капусты	60	0,072	3,06	6,7	54,0	0,018	0,018	-	10,12	20,1	17,6	9,6	0,59	
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	82,00	0,04	0,04	-	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
137	Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,0	216,0	0,075	0,015	100,8	-	12,06	45,84	8,25	0,84	
189	Фрикадельки мясные в соусе (говядина)	120	7,0	14,81	8,1	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95	
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:	790	19,43	28,04	109,0	761,10	0,43	0,223	113,3	24,4	121,4	261,62	80,22	7,22	

№ 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)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	-	2,80	54,56	33,50	10,9	0,44															
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	Плов из птицы	150	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:	660	20,84	15,24	87,75	582,5	0,260	0,24	14,6	14,0	136,5	277,6	92,7	4,09															
День №4 - Четверг															Неделя первая														
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	0,072	0,04	-	6,6	21,36	44,78	18,22	0,7															
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,00	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,9	0,54															
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															
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21															
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10	16,0	11,1	9,0	2,20															
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:	780	20,48	21,30	93,51	655,6	0,402	0,58	46,5	18,1	117,0	322,7	110,6	5,31															

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	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: №5 - Пятница Неделя первая

72	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0,08	0,04	-	6,7	23,32	45,38	19,34	0,74
116	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,20	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	22,00	25,77	74,7	616,95	0,36	0,3	66,8	7,4	96,7	284,8	95,04	3,31

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

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
137	Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,0	216,0	0,075	0,015	100,8	-	12,06	45,84	8,25	0,84
268	Котлета мясная (говядина)	100	6,58	14,63	8,6	194	0,19	0,06	10,1	2,5	13,32	84,39	18,89	1,10
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	18,56	23,21	96,26	670,54	0,40	0,18	110,9	9,13	70,6	233,5	64,84	3,91

№ реп.	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														
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	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
199	Плов из птицы	150	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:	660	19,77	13,14	76,5	513,10	0,19	0,23	24,6	11,25	87,40	225,48	77,6	3,75
День: №8 - Среда Неделя вторая														
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,6	0,072	0,04	-	6,60	21,36	44,80	18,22	0,70
116	Каша вязкая пшеничная	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
187	Тефтели (говядина)	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	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	20,08	30,36	86,4	708,6	0,502	0,25	51,0	7,6	86,1	290,71	95,0	3,45

№ реп.	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
Неделя вторая														
День № 9 - Четверг														
38	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,95	55,2	0,01	0,02	-	3,99	21,3	24,38	12,41	0,79
74	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60,0	0,04	0,02	-	7,7	28,7	26,9	11,34	0,46
117	Каша вязкая рисовая	150	2,36	8,66	22,97	172,6	-	0,01	41,0	-	8,93	31,4	11,4	0,4
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	32,8	0,34	25,28	79,46	12,95	0,7
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:	740	15,28	22,32	80,09	575,30	0,15	0,17	73,8	12,06	108,0	220,6	67,60	3,62

День № 10 - Пятница

Неделя вторая														
66	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70,0	0,04	0,04	-	12,62	39,40	39,20	17,7	0,66
137	Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,0	216,0	0,075	0,015	100,8	-	12,06	45,84	8,25	0,84
189	Фрикадельки мясные в соусе (говядина)	120	7,0	14,81	8,1	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95
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	18,40	25,18	88,68	659,5	0,4	0,19	113,3	14,40	96,9	228,0	60,72	3,72
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8210	233,4	235,0	1111,9	7152,4	4,2	4,8	476,1	21,0	3650,0	3660,0	919,30	54,80

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7152,4ккал

Товаровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.