

Согласовано

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

Директор, *И. С. Цыра*

Утверждаю

Директор МБОУ "ТРХ"

Салага В.И.

" 09 " 09 2026г

ЗАВТРАК 5-11 классы

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	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	0,18	97,8	5,1	266,3	262,3	51,62	2,99		

День №2 - Вторник Неделя первая

117	2022	Каша вязкая молочная	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	рисовая(на сгущ.молоке)	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21		
к/к	2022	Чай с сахаром	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62		
		Хлеб ржано-пшеничный	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		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:															

№ реп.	Сбор ник реп	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															
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	180/10	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	9,47	12,47	94,84	430,5	0,29	0,22	62,5	27,18	95,23	207,9	70,3	3,37
День №4 - Четверг Неделя первая															
53/54	2022	Каша молочная сгущ.молоке)	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

116	2022	Каша вязкая молочная гречневая(на сгущ.мол)	250	10,80	11,73	46,37	332,5	0,27	0,25	61,1	0,68	154,37	279,4	132	4,10
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	15,70	12,64	89,57	534,99	0,34	0,32	61,1	0,7	180,5	348,5	153,5	5,68

День: №7 - Вторник

Неделя вторая

177	2011	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (на сгущенном молоком)	250	10,15	11,72	51,9	352,5	0,250	0,180		0,68	158,5	241,2	65,3	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	15,05	12,63	94,84	555,0	0,32	0,25	0,0	0,71	184,57	310,3	87,3	3,33

День: №8 - Среда

Неделя вторая

117	2022	Суп молочный с макаронными изделиями (на сгущ.молоке)	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

№ реп.	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															
53/54	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 № 10 - Пятница Неделя вторая															
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	100	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
91	2022	Каша из гречневой крупы с соусом № 717	180/20	5,32	9,4	28,31	213,5	0,21	0,10	44,0		23,4	123,7	48,0	0,8
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	10,9	10,38	73,61	428,0	0,292	0,182	-	6,3	55,5	213,8	79,00	2,86
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	515	124,8	113,9	824,4	4744,4	2,3	2,3	103,5	48,1	1586,6	2403,6	714,0	29,2