

Согласовано

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

Утверждено

Директор МБОУ Нижнегорского района
С.С. Мухоморова
" 31 " 08 2026г.

Директор ООО "ТРХ"
Салата В.И.
" 31 " 08 2026г.

ЗАВТРАК 1-4 классы

№ рецептур	Сбор	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	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
204	2011	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08
582	2021	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
271	2022	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
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
231	2022	Плоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	16,5	16,6	88,71	566,2	0,18	0,21	101	20,5	305,8	270,2	58,68	7,51

День №2 - Вторник Неделя первая

117	2022	Каша вязкая молочная рисовая (на сгущ.молоке)	200	7,14	8,44	40,2	266,0	0,08	0,16		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
231	2022	Плоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
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
2	2022	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,0	0,05	0,02	-	0,1	9,4	27,3	11,30	0,86
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	560	11,11	10,14	96,97	525,98	0,18	0,22	0,00	11,37	168,80	185,70	48,24	4,45

№	Ф.И.О. ник рек	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															
	2022	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
53/54		Картофельное пюре с соусом №	150	3,1	9,17	17,98	172,8	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,4	1,03
91	2022	717	150	13,4	14,18	84,6	520,5	0,2	0,14	69,8	0,27	78,4	150,3	24,20	1,5
292	2022	Кондитерские изделия	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
261	2022	Чай с сахаром	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
к/к	2022	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
к/к	2022	Хлеб ржано-пшеничный	600	20,72	24,11	138,11	861,42	0,40	0,31	119,80	24,40	147,60	308,10	76,80	4,17
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:													
День №4 - Четверг Неделя первая															
53/54	2022	Каша вязкая молочная из манной крупой (на сгущ.молоке)	200	7,14	8,44	40,2	266,00	0,080	0,160		1,24	128,8	123,6	21,6	0,56
582	2022	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
264	2022	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
231	2022	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	570	13,53	11,32	111,45	597,72	0,21	0,28	0	15,2	177,2	222,1	63,44	6,84
День №5 - Пятница Неделя первая															
177	2011	Каша вязкая из рисовой крупы	200	4,86	5,64	51,24	274,0	0,04	0,02	35,4		14,0	105,3	36,00	0,70
157	2022	Рыба припущенная с соусом №	100	19,98	2,62	2,44	114,0	0,14	0,14	22,2	0,64	60,6	301,7	68,80	1,02
261	2022	717	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
231	2022	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
к/к	2022	Плоды свежие	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
к/к	2022	Хлеб 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:	640	28,79	9,36	96,91	591,12	0,26	0,23	57,60	10,67	112,14	467,92	130,00	5,08

№ 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	Ca	P	Mg	Fe														
День: №6 - Понедельник															Неделя вторая														
102	2022	Каша молочная гречневая(на сгущ.молоке)	200	8,64	9,38	37,1	266,00	0,22	0,2	48,9	0,54		123,5	223,5	105,2	3,28													
292	2022	Кондитерские изделия	100	8,93	9,45	56,39	347,0	0,13	0,09	46,5	0,18		52,27	100,2	16,13	1,0													
261	2022	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0		14,0	14,0	8,0	2,80													
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-		6,9	26,1	9,9	0,33													
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	22,62	19,46	143,00	827,71	0,43	0,37	95,40	4,72		203,57	395,59	146,77	8,36													
День: №7 - Вторник															Неделя вторая														

День: №7 - Вторник

Неделя вторая

177	2011	Каша вязкая молочная из крупы пшенной (на сгущ.молоке)	200	8,12	9,38	41,52	282,0	0,2	0,14				0,54	126,8	192,9	52,26	1,40
11	2022	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,09	78,0	0,21		264,0	150,0	10,5	0,30	
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	
582	2021	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93,0	0,03	0,03	-	-		6,9	26,1	9,9	0,33	
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-		6,9	26,1	9,9	0,33	
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:	500	20,69	21,00	96,77	662,11	0,30	0,32	78,00	0,78		421,50	429,40	91,36	3,50	

День: №8 - Среда

Неделя вторая

86	2022	Суп молочный с макаронными изделиями(на сгущ.молоке)	200	4,38	3,8	14,24	120,0	0,08	0,14	26,4	0,66		130,4	109,50	21,3	0,52	
187	2022	Кондитерское изделие	80	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3		40,67	104,72	19,09	1,09	
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	
231	2022	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0		16,0	11,1	9,0	2,2	
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-		6,9	26,1	9,9	0,33	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	14,17	20,79	59,20	500,14	0,37	0,28	40,70	24,99		203,97	253,92	60,63	4,35	

реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
								В ₁	В ₂	А	С	C _a	Р	Mg	Fe	
				Б	Ж	У										
День № 9 - Четверг																
56	2022	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	-	2,8	54,56	33,50	10,86	0,44	
172	2022	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	0,03	0,18	100,0		22	77,0	5,0	1	
116	2022	Каша 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	
261	2022	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80	
к/к	2022	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33	
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:	520	15,61	18,66	76,93	522,17	0,3	0,35	136,7	6,8	121,36	273,7	78,76	5,79	
День № 10 - Пятница																
53/54	2022	Овощи натуральные по сезону	60	0,670	0,06	2,10	12,0	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21,0	9	0,48	
91	2022	Каша из гречневой крупы	150/20	4,39	9,23	23,33	187,45	0,14	0,11	50,0	17,8	19,30	101,9	40,0	0,60	
187	2022	Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,09	30,1	0,7	40,67	79,00	16,19	0,70	
187	2022	Кондитерское изделие	80	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3	40,67	104,72	19,09	1,09	
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33	
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:	650	27,22	37,76	73,98	744,57	0,472	0,352	94,4	39,1	128,14	356,42	100,48	4,03	
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	578	190,99	18,92	98,20	639,91	0,31	0,29	72,34	15,86	199,01	316,31	85,52	5,41	