Согласовано

Директор Охотской СОШ

С.В. Ржевенко

"23" ноября 2026г

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

ОБЕД (5-11 классы)

Утверждаю

Директор "ООО ТРХ"

"____" _____ 2026г

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	День №1 - Понедельник Неделя первая													
53	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"	250	2,57	5,54	11,62	115,8	0,05	0,035	-	0,5	28,55	38,5	10,68	0,65
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	7,4	9,47	37,99	267,43	0,11	0,14	46,9	-	125,8	189,6	38,0	2,0
198	Птица тушенная в соусе № 223	100	11,94	10,12	3,51	153,0	0,05	0,1	37,5	2,09	39,9	93,5	15,1	1,00
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
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:	**870**	**29,06**	**26,30**	**108,08**	**797,43**	**0,31**	**0,38**	**84,40**	**8,92**	**230,92**	**429,10**	**101,38**	**5,93**
	День №2 - Вторник Неделя первая													
101	Суп картофельный из гречневой крупы	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	0,06		8,30	26,7	56,0	22,80	0,09
202	Макаронные изд. отвар. с соусом № 717	180/20	8,99	2,48	40,33	226,38	0,13	0,050	-	5,2	26,26	44,60	12,10	2,17
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	84,00	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
295	Кондитерское изделие	80	5,22	5,52	49,09	263,20	0,07	0,06	14,3	0,6	16,8	60,6	10,5	0,96
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**820**	**23,60**	**11,64**	**165,53**	**868,58**	**0,40**	**0,28**	**14,30**	**18,08**	**104,46**	**259,24**	**80,68**	**7,61**

№ 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	2,72	7,18	14,55	133,3	0,03	0,03	-	4,7	90,93	55,80	18,1	0,73
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,50	0,13	0,08	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13
173	Каша из гречневой крупы	180	7,69	16,22	45,06	256,2	0,14	0,06	51,2		28,1	175,9	41,2	2,9
227	Рыба припущенная с соусом № 717	100	13,05	2,63	2,61	86,25	0,06	0,08	18,1	0,85	39,4	111,0	20,84	0,58
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	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:	**910**	**32,64**	**29,99**	**132,54**	**842,50**	**0,45**	**0,34**	**69,30**	**13,83**	**218,33**	**496,77**	**136,02**	**7,14**
День №4 - Четверг Неделя первая														
102	Суп с картофельный с горохом	250	5,49	5,28	29,5	148,3	0,3	0,07		5,8	42,68	88,1	35,6	2
199	Плов из птицы	180	16,21	8,05	44,80	268,8	0,13	1,13	25,2	5,88	32,5	170,4	48,5	1,7
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	84,00	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	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:	**720**	**29,12**	**14,26**	**138,3**	**710,35**	**0,54**	**1,31**	**25,2**	**15,68**	**109,86**	**356,5**	**119,4**	**8,09**

ец.	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: №5 - Пятница Неделя первая														
101	Суп картофельный из гречневой крупы	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	0,06		8,30	26,7	56,0	22,80	0,09
32	Салат из белокачанной капусты	100	0,12	5,1	11,16	90,00	0,030	0,03		16,9	33,5	29,3	16,00	0,98
91	Пюре картофельное с соусом № 717	180/20	5,04	12,01	22,8	230,8	0,21	0,15		20,92	57,70	104,0	34,0	1,92
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**830**	**13,61**	**20,93**	**98,93**	**655,80**	**0,42**	**0,33**	**0,00**	**46,12**	**148,60**	**275,84**	**101,40**	**4,79**
День: №6 - Понедельник Неделя вторая														
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,80	0,09	0,055		8,3	26,70	56,00	22,80	0,9
202	Макаронные изделия отварные с соусом 717	180/20	8,99	2,48	40,33	226,38	0,13	0,050		5,2	26,26	44,60	12,10	2,17
143	Яйцо отварное	40	5,10	4,6	0,30	63,0	0,03	0,180	100,0		22	77,00	5,00	1,00
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06		-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03		-	6,9	31,8	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**770**	**22,55**	**10,90**	**105,60**	**624,43**	**0,34**	**0,38**	**100,00**	**13,53**	**105,66**	**264,10**	**68,50**	**5,87**

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							B_1	B_2	A	C	C_a	P	Mg	Fe
День: №7 - Вторник Неделя вторая														
38	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,25	92,00	0,020	0,040	-	6,65	35,5	40,63	20,7	1,32
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,035	-	0,5	28,55	38,5	10,68	0,65
173	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом №717	180/20	8,72	10,48	39,21	290,7	0,14	0,15	46,9	3,12	133,50	189,6	39,10	2,69
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	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:	**830**	**19,17**	**23,14**	**111,94**	**747,73**	**0,30**	**0,32**	**46,90**	**10,30**	**228,25**	**355,23**	**99,07**	**6,46**
День: №8 - Среда Неделя вторая														
84	Суп с рыбными консервами	250	10,95	2,78	21,78	155,00	0,1	-	8	19,4	56,05	282,25	56,05	1,35
173	Каша вязкая из гречневой	180	7,69	16,22	45,06	256,2	0,14	0,06	51,2		28,10	175,9	41,2	2,90
198	Птица тушенная в соусе № 223	100	11,94	10,1	3,51	153	0,05	0,10	37,5	2,1	39,9	93,50	15,10	1,00
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	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:	**810**	**37,06**	**30,23**	**123,21**	**813,45**	**0,38**	**0,25**	**96,70**	**21,52**	**154,72**	**638,15**	**140,95**	**7,05**

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	250	5,49	5,28	29,50	148,3	0,3	0,07	-	5,80	42,68	88,1	35,60	2,00
199	Плов из птицы	180	16,21	8,05	44,80	268,8	0,13	1,13	25,2	5,88	32,5	170,4	48,5	1,7
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,0	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
295	Кондитерское изделие	80	5,22	5,52	49,09	263,20	0,07	0,06	14,3	0,6	16,8	60,6	10,5	0,96
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**790**	**33,40**	**19,96**	**176,25**	**929,55**	**0,59**	**1,35**	**39,50**	**12,29**	**122,66**	**405,64**	**123,18**	**6,46**
День № 10 - Пятница Неделя вторая														
53	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
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,8	0,09	0,055	-	8,25	26,7	33,6	14,18	0,88
173	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом №717	180/20	8,72	10,48	39,21	290,7	0,14	0,15	46,9	3,12	133,50	189,6	39,10	2,69
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**800**	**17,85**	**14,36**	**106,28**	**637,78**	**0,33**	**0,31**	**46,90**	**17,70**	**196,90**	**330,70**	**90,88**	**5,85**
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**815**	**258,06**	**201,71**	**1266,66**	**7627,6**	**4,064**	**5,234**	**523,2**	**177,97**	**1620,36**	**3811,27**	**1061,46**	**65,25**