

Согласовано

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

Директор МБОУ СОН

(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2026г.

Утверждаю

Директор "ООО ТРХ"

Салата В.И.

2026г

ОБЕД (5-11 классы)

2026г

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	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"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65		
116	каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8		
290	Птица тушенная в соусе №717	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,09	30,1	0,68	30,3	79,0	16,2	0,07		
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	27,68	28,03	118,0	823,5	0,40	0,33	74,1	7,51	121,5	348,7	112	3,80		

День №2 - Вторник

Неделя первая																
62	Суп картофельный из гречневой крупы	250	2,5	2,63	16,75	101,3	0,09	0,06		8,30	26,7	56,0	22,80	0,09		
202	Макаронные изд. отвар. с соусом № 717	180/20	6,55	6,96	36,55	234,86	0,07	0,030	-	-	14,57	45,09	9,77	0,97		
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	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80		
187	Кондитерское изделие	80	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3	40,7	104,7	19,1	1,09		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	820	23,43	26,63	128,91	844,01	0,50	0,29	14,30	26,60	116,64	303,81	86,96	6,54		

№ 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														
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
199	Каша из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0		23,4	123,7	48	0,8
157	Рыба припущенная с соусом № 717	100	19,98	2,62	2,44	114,0	0,14	0,01	22,2	0,64	60,6	301,7	68,8	1,02
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	37,20	23,17	115,62	827,6	0,6	0,31	66,2	13,6	234,8	635,27	190,78	5,48
День №4 - Четверг														
Неделя первая														
102	Суп с картофельный с горохом	250	7,18	0,88	23,6	131,0	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,0	2,7
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,7	157,8	48,6	1,8
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	75,60	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	29,85	11,23	119,80	690,9	0,5	0,3	17,5	10,4	129,4	351,2	120,94	8,9

№ 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	C _a	P	Mg	Fe

День: №5 - Пятница Неделя первая

101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,30	0,09	0,060	-	8,3	26,70	56,00	22,80	0,9
4	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,90	12,000	0,040	0,02		4,9	17	30,0	14,00	0,50
91	Пюре картофельное с соусом № 717	180/20	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	-	23,40	123,7	48,0	0,80
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	15,00	13,25	99,8	576,1	0,4	0,27	44,0	13,23	97,80	296,20	113,4	4,00

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
137	Макаронные изделия отварные с соусом 717	180/20	6,55	6,96	36,55	234,9	0,07	0,030	-	3,1	14,57	45,09	9,77	0,97
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	20,11	15,38	101,8	632,91	0,28	0,36	100,0	11,45	93,97	264,59	66,2	4,67

№ реп.	Прием пищи; Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
							В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День: №7 - Вторник														
Неделя вторая														
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	100	2,72	7,18	14,55	133,300	0,030	0,030	-	4,70	90,9	55,8	18,1	0,73
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
199	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	5,42	23,40	123,7	48,00	0,80
290	Птица тушенная в соусе №717	100	11,65	11,7	23,15	226,7	0,04	0,09	30,3	0,7	30,3	79,00	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	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	29,73	35,15	130,49	944,75	0,42	0,35	17,5	11,33	206,4	383,5	121,6	4,68
День: №8 - Среда														
Неделя вторая														
95	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,1	-	15	9,1	45,30	176,5	47,35	1,26
116	Каша вязкая из гречневой крупы с соусом № 717	180/20	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0		23,40	123,7	48,0	0,80
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:	730	20,41	18,9	95,5	630,00	0,4	0,19	58,3	9,1	99,4	386,7	124,0	3,9

№ 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	C _a	P	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая														
74	Суп картофельный с пшенной крупой	250	1,48	4,92	6,1	75,0	0,05	0,03	-	9,63	35,9	33,6	14,18	0,58
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,7	157,8	48,6	1,8
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
187	Кондитерское изделие	80	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3	40,7	104,7	19,1	1,09
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	790	30,17	31,56	102,77	822,25	0,46	0,33	31,80	29,38	148,98	382,62	110,51	5,27
День № 10 - Пятница Неделя вторая														
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
102	Суп картофельный с горохом	250	7,18	0,88	23,60	131	0,3	0,07	-	1,00	53,02	95,4	37,00	2,70
116	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	180/20	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	5,42	23,40	123,7	48,00	0,80
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	18,98	11,40	104,77	593,8	0,6	0,26	44,0	6,45	107,1	305,6	113,60	5,30
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	815	239,82	214,72	1117,55	8170,70	4,59	2,98	467,70	139,13	1356,00	3658,22	1160,37	52,49