



Согласовано

Директор Светлой СОШ

*Приложение С.В. ММ*

" 12 " 01 2026г

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

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

Утверждаю

Директор ООО "СТРХ"

*Салата В.И.*

" 12 " 01 2026г



**ЗАВТРАК 1-4 классы**

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Р	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	Макаронны 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	180	0,9	-	18,18	75,6	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
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
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>555</b>	<b>16,43</b>	<b>16,57</b>	<b>86,69</b>	<b>566,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>100,8</b>	<b>20,10</b>	<b>304,4</b>	<b>268,8</b>	<b>57,88</b>	<b>7,23</b>

**День №2 - Вторник Неделя первая**

188	2011	Запеканка рисовая с творогом и стученным молоком	170	9,8	7,57	56,0	334,3	0,06	0,16	34,0	0,34	141,6	185,7	35,86	0,86
266	2022	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,59	152,2	124,6	21,34	0,48
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
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
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>520</b>	<b>16,67</b>	<b>12,41</b>	<b>111,4</b>	<b>626,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,39</b>	<b>58,4</b>	<b>12,0</b>	<b>319,2</b>	<b>348,7</b>	<b>77,5</b>	<b>4,40</b>



№ реп.	Сбор ник реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>День №3 - Среда Неделя первая</b>															
177	2011	Каша молочная пшеничная с изюмом	200/10	8,19	11,9	46,19	326,0	0,18	0,15	48,9	0,96	146,4	206,4	54,89	1,63
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
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>510</b>	<b>20,76</b>	<b>23,52</b>	<b>101,4</b>	<b>706,11</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>126,9</b>	<b>1,20</b>	<b>441,1</b>	<b>442,9</b>	<b>93,99</b>	<b>3,73</b>
<b>День №4 - Четверг Неделя первая</b>															
53/5	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
144	2022	Омлет натуральный	110	11,1	16,76	2,02	202,0	0,06	0,38	251,7	0,18	82,36	182,64	13,86	2,04
264	2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,0	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,14
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
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
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>520</b>	<b>18,82</b>	<b>20,42</b>	<b>54,2</b>	<b>477,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,62</b>	<b>271,7</b>	<b>17,8</b>	<b>241,7</b>	<b>352,0</b>	<b>60,76</b>	<b>5,81</b>
<b>День №5 - Пятница Неделя первая</b>															
102	2022	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,00	0,09	0,08	11,25	25,55	38,0	67,5	28,6	0,95
268	2011	Котлеты мясные (говядина)	100	6,58	14,63	8,6	194,0	0,19	0,06	10,1	2,5	13,32	84,39	18,89	1,1
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>500</b>	<b>13,30</b>	<b>23,42</b>	<b>61,63</b>	<b>514,11</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>21,35</b>	<b>28,1</b>	<b>75,1</b>	<b>212,3</b>	<b>66,2</b>	<b>3,52</b>



№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
<b>День: №6 - Понедельник</b>															
<b>Неделя вторая</b>															
177	2011	Каша молочная рисовая с изюмом	200/10	8,19	11,9	46,19	326,0	0,18	0,15	48,9	0,96	146,4	206,4	54,89	1,63
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	0,4	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2
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
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>12,52</b>	<b>14,74</b>	<b>96,4</b>	<b>576,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>48,9</b>	<b>10,99</b>	<b>186,2</b>	<b>272,2</b>	<b>85,0</b>	<b>4,70</b>
<b>День: №7 - Вторник</b>															
<b>Неделя вторая</b>															
38	2022	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,95	55,20	0,010	0,020	-	3,99	21,3	24,38	12,41	0,79
198	2022	Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,2	0,70
91	2022	Картофельное пюре	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
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
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>19,14</b>	<b>25,14</b>	<b>59,87</b>	<b>550,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>80,1</b>	<b>22,5</b>	<b>114,82</b>	<b>240,2</b>	<b>72,2</b>	<b>3,68</b>
<b>День: №8 - Среда</b>															
<b>Неделя вторая</b>															
53/54	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
158	2022	Рыба тушенная в томате с овощами	100	10,28	3,6	3,85	89,0	0,08	0,08	6,1	4,43	36,8	167,14	45,0	0,81
117	2022	Каша вязкая из риса	150	2,36	8,66	22,97	172,6	-	0,01	41,0	-	8,93	31,4	11,4	0,4
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	0,4	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
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>650</b>	<b>17,26</b>	<b>13,42</b>	<b>72,15</b>	<b>476,72</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>47,1</b>	<b>20,8</b>	<b>89,23</b>	<b>280,4</b>	<b>90,6</b>	<b>5,05</b>



№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>a</sub>	Р	Mg	Fe	
<b>День № 9 - Четверг</b>																
56	2022	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	0,02	-	2,8	54,56	33,50	10,86	0,44
172	2022	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162,0	0,23	1,63	6085,4	25,46	23,56	248,7	16,7	5,26	
116	2022	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	
268	2022	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,56	91,8	0,04	0,23	36,0	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18	
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	
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>540</b>	<b>28,8</b>	<b>26,9</b>	<b>71,56</b>	<b>637,37</b>	<b>0,52</b>	<b>2,01</b>	<b>6158,1</b>	<b>28,8</b>	<b>332,1</b>	<b>597,0</b>	<b>107,7</b>	<b>7,43</b>	

**День № 10 - Пятница**

<b>Неделя вторая</b>																
<b>День № 10 - Пятница</b>																
32	2022	Салат из белокочанной капусты	60	0,072	3,06	6,70	54,0	0,02	0,018	-	10,1	20,1	17,6	9,6	0,59	
91	2022	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,80	0,14	0,11	50,0	17,8	41,70	87,0	27,4	1,03	
187	2022	Тефтели (свинина)	110	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3	40,67	104,72	19,09	1,09	
271	2022	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6	0,02	0,02	-	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52	
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	
		<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>14,5</b>	<b>28,86</b>	<b>78,84</b>	<b>641,52</b>	<b>0,458</b>	<b>0,288</b>	<b>64,3</b>	<b>45,8</b>	<b>126,57</b>	<b>269,22</b>	<b>78,19</b>	<b>6,18</b>	
		<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>543</b>	<b>179,0</b>	<b>197,0</b>	<b>781,0</b>	<b>5645,03</b>	<b>2,41</b>	<b>0,576</b>	<b>586,1</b>	<b>122</b>	<b>2444,6</b>	<b>2609,6</b>	<b>550,2</b>	<b>36,5</b>	

**Всего: Норма - 4700,0-5875,1 ккал, факт-5645,03 ккал**

Товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.