Согласовано

Утверждаю

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

Директор Охотской СОШ

(возрастная категория 7-11 лет) 2026г.

Директор ООО "ТРХ"

С.В. Рыженко

Салата В.И.

"23" ноября 2026г

ОБЕД 1-4 классы

"____" _____ 2026г

№ 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 №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"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	6,17	7,9	31,66	222,86	0,18	0,08	36,7		104,8	158,0	31,7	1,70
198	Птица тушенная в соусе № 223	100	11,94	10,12	3,51	153,00	0,05	0,1	37,5	2,09	39,9	93,5	15,1	1,00
к/к	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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02			4,6	21,2	5,00	0,62
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:	**760**	**25,17**	**23,31**	**84,83**	**659,96**	**0,34**	**0,28**	**84,20**	**8,82**	**197,31**	**361,80**	**83,84**	**4,97**
	День №2 - Вторник Неделя первая													
101	Суп картофельный из гречневой крупы	200	1,6	2,17	9,69	68,6	0,07	0,04		6,6	21,4	44,8	18,2	0,70
202	Макаронные изделия отварные с соусом № 717	150/20	6,98	1,68	33,1	179,6	0,100	0,038	-	3,12	8,89	37,17	9,72	1,54
к/к	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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	84,00	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**630**	**13,84**	**4,47**	**92,23**	**471,70**	**0,25**	**0,16**	**0,00**	**13,72**	**58,09**	**151,97**	**54,12**	**6,10**

№ 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	-	4,67	90,93	55,80	18,1	0,73
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,0	0,1	0,06	-	6,6	23,36	54,06	21,82	0,90
173	Каша из гречневой крупы	150	6,41	13,52	37,55	234,8	0,12	0,05	42,7		33,8	146,6	34,3	2,40
227	Рыба припущенная с соусе № 717	100	13,05	2,63	2,61	86,3	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**800**	**28,68**	**26,41**	**106,93**	**727,8**	**0,370**	**0,28**	**14,6**	**12,2**	**211,3**	**426,0**	**114,6**	**5,88**
День №4 - Четверг Неделя первая														
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	12,23	118,6	0,2	0,05	-	4,6	34,14	70,5	28,40	1,6
199	Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	0,11	21	4,90	27,1	142,0	40,45	1,48
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	84,00	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80
к/к	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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**610**	**23,18**	**11,55**	**88,97**	**566,1**	**0,39**	**0,24**	**21,0**	**13,5**	**89,0**	**282,5**	**95,1**	**6,94**

№ 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: №5 - Пятница Неделя первая														
101	Суп картофельный из гречневой крупы	200	1,6	2,17	9,7	68,6	0,07	0,04		6,6	21,40	44,8	18,20	0,70
32	Салат из белокачанной капусты	60	0,072	3,06	6,70	54,00	0,018	0,018		10,1	20,1	17,6	9,60	0,59
91	Картофельное пюре с соусом № 717	150/20	4,42	10,18	19,20	196,2	0,18	0,12		20,92	49,40	87,0	28,50	1,03
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04			9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02			4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**680**	**10,41**	**16,21**	**73,85**	**498,30**	**0,33**	**0,24**	**0,00**	**37,67**	**114,70**	**207,90**	**75,80**	**3,59**
День: №6 - Понедельник Неделя вторая														
101	Суп картофельный из рисовой крупы	200	1,6	2,17	9,7	68,6	0,07	0,04		0,66	21,36	30,8	8,54	0,70
202	Макаронные изделия отварные с соусом № 717	150/20	6,98	1,68	33,1	179,6	0,100	0,038	-	3,12	8,89	37,17	9,72	1,54
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**620**	**12,90**	**4,65**	**81,09**	**427,70**	**0,23**	**0,14**	**0,0**	**3,81**	**54,1**	**126,5**	**37,76**	**3,51**

№.	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: №7 - Вторник Неделя вторая														
38	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	5,0	55,20	0,010	0,02	-	3,99	21,3	24,4	12,41	0,79
113	Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
173	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	150/20	7,49	8,91	32,88	246,2	0,14	0,13	39,1	3,12	112,50	158	32,8	2,39
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**680**	**14,72**	**17,75**	**85,4**	**573,46**	**0,25**	**0,24**	**24,6**	**7,54**	**180,4**	**271,7**	**73,3**	**4,97**
День: №8 - Среда Неделя вторая														
84	Суп с рыбными консервами	200	8,76	2,22	17,42	124	0,1	-	6,4	15,50	44,84	225,80	44,84	1,08
173	Каша вязкая из гречневой крупы	150	6,41	13,52	37,55	234,75	0,12	0,05	42,7		33,8	146,6	34,3	2,40
198	Птица тушенная в соусе № 223	100	11,94	10,12	3,51	153,0	0,05	0,1	37,5	2,09	39,87	93,5	15,1	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**700**	**31,45**	**26,66**	**96,7**	**691,3**	**0,33**	**0,21**	**86,6**	**17,6**	**142,3**	**524,40**	**113,7**	**5,75**

№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	200	4,39	4,22	12,23	118,6	0,2	0,05	6,6	4,60	34,14	70,50	28,4	1,60
199	Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	0,11	21	4,90	27,1	142,0	40,45	1,40
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**600**	**22,24**	**11,73**	**77,83**	**522,10**	**0,37**	**0,22**	**27,6**	**9,53**	**85,0**	**271**	**88,35**	**4,27**
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	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	0,044		0,66	21,4			0,70
173	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	150/20	7,49	8,91	32,88	246,2	0,14	0,12	39,1	3,12	112,50	158	32,8	2,39
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**680**	**14,08**	**11,9**	**82,93**	**506,3**	**0,282**	**0,236**	**113,3**	**10,11**	**163,7**	**237,5**	**61,30**	**4,84**
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**676**	**196,67**	**154,68**	**870,79**	**5644,63**	**3,14**	**2,24**	**371,90**	**134,47**	**1295,87**	**2861,18**	**797,77**	**50,82**