Согласовано

Директор Ахтанской СОШ

С.В. Ткаченко

"23" ноября 2026г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(возрастная категория 12 лет и старше) 2026г.

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

"____" _____ 2026г

ЗАВТРАК 5-11 классы

№ рец.	Сборник рецептур	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	2022	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,1	3,5	20,0	0,020	0,020		10,5	10,0	35	15,0	0,8
204	211	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	0,08	0,130	97,8	0,23	295,2	202,08	20,32	1,23
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	**550**	**18,99**	**16,82**	**75,87**	**533,90**	**0,16**	**0,21**	**97,8**	**10,8**	**329,0**	**295,6**	**54,82**	**3,30**
День №2 - Вторник Неделя первая															
32	2022	Салат из белокачанной капусты	100	0,12	5,1	11,16	90,0	0,030	0,030		16,87	33,5	29,34	16,0	0,98
91	2022	Картофельное пюре с соусом №717	180/20	5,04	12,01	22,80	230,8	0,21	0,150	62,5	24,25	57,70	104,0	34,0	1,92
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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**	**10,06**	**18,02**	**77,16**	**523,3**	**0,31**	**0,25**	**62,5**	**41,15**	**117,30**	**202,4**	**72,0**	**4,48**

№ рец.	Сборник 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															
117	2022	Каша вязкая молочная рисовая	250	7,18	10,55	52,0	332,5	0,08	0,2		1,55	154,7	188,62	43,85	0,70
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	**500**	**11,52**	**11,35**	**90,28**	**512,00**	**0,14**	**0,26**	**0,00**	**1,58**	**178,50**	**247,12**	**63,35**	**1,97**
День №4 - Четверг Неделя первая															
117	2022	Каша вязкая молочная из манной крупы	250	8,92	10,55	50,25	332,50	0,10	0,20		1,55	161,0	154,5	27,05	0,7
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	**510**	**13,82**	**11,46**	**93,45**	**534,99**	**0,17**	**0,27**	**0,00**	**1,58**	**187,10**	**223,60**	**49,05**	**2,28**
День №5 - Пятница Неделя первая															
174	2011	Каша вязкая из рисовой крупы с соусом № 717	200/20	7,03	11,34	42,12	303,3	0,09	0,03	52,2	3,12	132,1	149,9	35,80	1,26
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	**480**	**11,93**	**12,25**	**85,3**	**505,8**	**0,13**	**0,07**	**52,2**	**3,15**	**158,2**	**219,0**	**57,8**	**2,84**

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У	(ккал)	B_1	B_2	A	C	C_a	P	Mg	Fe
День: №6 - Понедельник Неделя вторая															
56	2022	Икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,73	80,00	0,020	0,020		2,8	54,6	33,5	10,9	0,44
173	2022	Каша вязкая из пшеничной крупы с соусом № 717	180/20	8,72	10,48	39,21	290,7	0,15	0,15	46,9	3,12	133,50	189,6	39,1	2,69
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	**520**	**15,3**	**15,70**	**91,1**	**573,2**	**0,240**	**0,24**	**46,92**	**5,95**	**214,2**	**292,2**	**72,0**	**4,71**
День: №7 - Вторник Неделя вторая															
38	2022	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,25	90,0	0,020	0,040	0	6,65	35,5	40,63	20,7	1,32
173	2011	Каша из гречневой крупы	180	7,69	16,22	45,06	256,2	0,14	0,06	51,2	0	28,1	175,9	41,2	2,90
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	**540**	**13,99**	**23,14**	**94,84**	**548,7**	**0,23**	**0,17**	**51,2**	**6,68**	**89,70**	**285,6**	**83,9**	**5,80**
День: №8 - Среда Неделя вторая															
86	2022	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,80	150,0	0,1	0,18	33	0,82	163,00	137,00	26,68	0,65
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	**510**	**10,37**	**5,66**	**61,00**	**352,49**	**0,17**	**0,25**	**33,00**	**0,85**	**189,10**	**206,10**	**48,68**	**2,23**

№ рец.	Сборник рецептур	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															
116	2022	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	10,15	11,72	51,90	352,5	0,25	0,17	0	0,67	158,50	241,1	65,32	1,75
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
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:	**510**	**15,05**	**12,63**	**95,10**	**554,99**	**0,32**	**0,24**	**0,0**	**0,7**	**184,6**	**310,2**	**87,3**	**3,33**
День № 10 - Пятница Неделя вторая															
279	2022	Оладьи с повидлом	185/25	14,76	14,61	90,73	553,63	0,290	0,290	35	0,8	162,7	237,6	63,5	2,9
261	2022	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	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	16,0	11	9,0	2,20
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**500**	**15,22**	**15,19**	**109,59**	**640,63**	**0,32**	**0,31**	**35,00**	**10,83**	**188,69**	**251,10**	**73,80**	**5,31**
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**518**	**136,20**	**142,22**	**873,75**	**5279,99**	**2,19**	**2,27**	**378,62**	**83,23**	**1836,35**	**2532,99**	**662,67**	**36,25**