

Согласовано

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

Директор

СОШ

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

2026г.

ЗАВТРАК 1-4 классы

ИНН 9105004425 2026г

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (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

53/54	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	Макароны 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	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80	
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	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	16,5	16,6	88,71	566,2	0,18	0,21	101	20,5	305,8	270,2	58,68	7,51	

День №2 - Вторник Неделя первая

117	2022	Каша вязкая молочная рисовая	200	7,14	8,44	40,2	266,0	0,08	0,16		1,24	128,8	123,6	21,64	0,56	
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	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,1	9,0	2,2	
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	
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	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	560	11,11	10,14	96,97	525,98	0,18	0,22	0,00	11,37	168,80	185,70	48,24	4,45	

Формуляр ник рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Пищевые вещества				B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
День №3 - Среда Неделя первая														
53/54	2022	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
91	2022	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
292	2022	150	13,4	14,18	84,6	520,5	0,2	0,14	69,8	0,27	78,4	150,3	24,20	1,5
261	2022	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
к/к	2022	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
к/к	2022	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
		600	20,72	24,11	138,11	861,42	0,40	0,31	119,80	24,40	147,60	308,10	76,80	4,17
День №4 - Четверг Неделя первая														
53/54	2022	200	7,14	8,44	40,2	266,00	0,080	0,160		1,24	128,8	123,6	21,6	0,56
582	2022	20	1,5	1,96	16,88	93,0	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
264	2022	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
231	2022	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
к/к	2022	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
		570	13,53	11,32	111,45	597,72	0,21	0,28	0	15,2	177,2	222,1	63,44	6,84
День №5 - Пятница Неделя первая														
177	2011	200	4,86	5,64	51,24	274,0	0,04	0,02	35,4		14,0	105,3	36,00	0,70
157	2022	100	19,98	2,62	2,44	114,0	0,14	0,14	22,2	0,64	60,6	301,7	68,80	1,02
261	2022	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
231	2022	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
к/к	2022	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
		640	28,79	9,36	96,91	591,12	0,26	0,23	57,60	10,67	112,14	467,92	130,00	5,08

№ реп.	Сборник рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe	

День: №6 - Понедельник																
Неделя вторая																
102	2022	Каша молочная гречневая(на сгущ.молоке)	200	8,64	9,38	37,1	266,00	0,22	0,2	48,9	0,54	123,5	223,5	105,2	3,28	
292	2022	Кондитерские изделия	100	8,93	9,45	56,39	347,0	0,13	0,09	46,5	0,18	52,27	100,2	16,13	1,0	
261	2022	Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80	
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	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	560	22,62	19,46	143,00	827,71	0,43	0,37	95,40	4,72	203,57	395,59	146,77	8,36	

День: №7 - Вторник																
Неделя вторая																
177	2011	Каша вязкая молочная из крупы пшенной (на сгущ.молоке)	200	8,12	9,38	41,52	282,0	0,2	0,14		0,54	126,8	192,9	52,26	1,40	
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	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	500	20,69	21,00	96,77	662,11	0,30	0,32	78,00	0,78	421,50	429,40	91,36	3,50	

День: №8 - Среда																
Неделя вторая																
86	2022	Суп молочный с макаронными изделиями(на сгущ.молоке)	200	4,38	3,8	14,24	120,0	0,08	0,14	26,4	0,66	130,4	109,50	21,3	0,52	
187	2022	Кондитерское изделие	80	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3	40,67	104,72	19,09	1,09	
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	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	14,17	20,79	59,20	500,14	0,37	0,28	40,70	24,99	203,97	253,92	60,63	4,35	

№ п/п	Ф.И.О.	Дата	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные в-ва (МГ)				
									B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
					Б	Ж	У									
Неделя вторая																
День № 9 - Четверг																
56	2022		Икра, кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,0	0,02	0,02	-	2,8	54,56	33,50	10,86	0,44
172	2022		Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	0,03	0,18	100,0		22	77,0	5,0	1
116	2022		Каша из пшеничной крупы с соусом № 717	150/20	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7		19,3	101,9	40,0	0,60
261	2022		Соки фруктовые и ягодные	200	1		20,2	75,6	0,02	0,02		4,0	14,0	14,0	8,0	2,80
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
			ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	520	15,61	18,66	76,93	522,17	0,3	0,35	136,7	6,8	121,36	273,7	78,76	5,79
Неделя вторая																
День № 10 - Пятница																
53/54	2022		Овощи натуральные по сезону	60	0,670	0,06	2,10	12,0	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21,0	9	0,48
91	2022		Каша из гречневой крупы	150/20	4,39	9,23	23,33	187,45	0,14	0,11	50,0	17,8	19,30	101,9	40,0	0,60
187	2022		Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,09	30,1	0,7	40,67	79,00	16,19	0,70
187	2022		Кондитерское изделие	80	6,96	16,11	11,61	223,00	0,23	0,09	14,3	14,3	40,67	104,72	19,09	1,09
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
			ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	650	27,22	37,76	73,98	744,57	0,472	0,352	94,4	39,1	128,14	356,42	100,48	4,03
			ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	578	190,99	18,92	98,20	639,91	0,31	0,29	72,34	15,86	199,01	316,31	85,52	5,41