

Согласовано

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Утверждаю

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

Директор ООО "ГРХ"

Салган В.И.

ЗАВТРАК 1-4 классы

2026г

" 12 " января 2026г

№ реп.	Сбор ник реп тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	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	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		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	555	16,43	16,57	86,69	566,18	0,18	0,21	100,8	20,10	304,4	268,8	57,88	7,23		

День №2 - Вторник Неделя первая

188	2011	Запеканка рисовая с творогом и стухнутым 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		
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	520	16,67	12,41	111,4	626,9	0,2	0,39	58,4	12,0	319,2	348,7	77,5	4,40		

№ реп.	Сбор ник 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															
177	2011	Каша молочная пшениная 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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	510	20,76	23,52	101,4	706,11	0,28	0,33	126,9	1,20	441,1	442,9	93,99	3,73
День №4 - Четверг Неделя первая															
53/5 4	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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	520	18,82	20,42	54,2	477,12	0,19	0,62	271,7	17,8	241,7	352,0	60,76	5,81
День №5 - Пятница Неделя первая															
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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	500	13,30	23,42	61,63	514,11	0,34	0,2	21,35	28,1	75,1	212,3	66,2	3,52

№ реп.	Сборник рецепт №	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценное (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															
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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	12,52	14,74	96,4	576,1	0,27	0,23	48,9	10,99	186,2	272,2	85,0	4,70
День: №7 - Вторник															
Неделя вторая															
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 тушеная 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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	19,14	25,14	59,87	550,1	0,24	0,27	80,1	22,5	114,82	240,2	72,2	3,68
День: №8 - Среда															
Неделя вторая															
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 тушеная 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
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	650	17,26	13,42	72,15	476,72	0,17	0,17	47,1	20,8	89,23	280,4	90,6	5,05

№ реп.	Сбор ник рецеп тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)				
								B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe	
				Б	Ж	У										
День № 9 - Четверг Неделя вторая																
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	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	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	540	28,8	26,9	71,56	637,37	0,52	2,01	6158,1	28,8	332,1	597,0	107,7	7,43	

День № 10 - Пятница Неделя вторая

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	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	14,5	28,86	78,84	641,52	0,458	0,288	64,3	45,8	126,57	269,22	78,19	6,18	
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	543	179,0	197,0	781,0	5645,03	2,41	0,576	586,1	122	2444,6	2609,6	550,2	36,5	

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

Товаровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.