Согласовано

Директор _____ СОШ

_____

"____" _____ 2026г

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района**

**(возрастная категория 7-11 лет) 2026г.**

**ЗАВТРАК 1-4 классы**

Утверждаю

Директор ООО "ТРХ"

_____ Салата В.И.

"____" _____ 2026г

| № 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/54 | 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 | 2022 | 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** | **16,53** | **16,57** | **88,71** | **566,18** | **0,18** | **0,21** | **100,8** | **20,5** | **305,8** | **270,2** | **58,68** | **7,51** |
| **День №2 - Вторник Неделя первая** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 172 | 2022 | Печень по-строгановски | 100 | 14,06 | 8,34 | 7,57 | 162,0 | 0,23 | 1,63 | 0,0 | 25,46 | 23,56 | 248,7 | 16,70 | 5,3 |
| 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** | **550** | **21,38** | **18,27** | **61,08** | **502,92** | **0,43** | **1,80** | **50,00** | **49,59** | **92,76** | **406,50** | **69,30** | **7,93** |

| | ник рец | Наименование блюда | порции | Б | Ж | У | ценность (ккал) | $B_1$ | $B_2$ | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День №3 - Среда Неделя первая** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | 2022 | Каша вязкая молочная рисовая | 200 | 5,74 | 8,44 | 41,6 | 266,0 | 0,06 | 0,16 | | 1,24 | 123,76 | 150,9 | 35,08 | 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** | **9,71** | **10,14** | **98,39** | **525,98** | **0,16** | **0,22** | **0,00** | **11,37** | **163,76** | **213,00** | **61,68** | **4,45** |
| **День №4 - Четверг Неделя первая** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | 2022 | Каша вязкая молочная из манной крупой | 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 | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 1,96 | 16,88 | 93,0 | 0,03 | 0,03 | - | - | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 264 | 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 |
| 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:** | **570** | **13,53** | **11,32** | **111,45** | **597,72** | **0,21** | **0,28** | **0** | **15,24** | **177,2** | **222,1** | **63,44** | **6,84** |
| **День №5 - Пятница Неделя первая** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | 2022 | Каша вязкая из рисовой крупы | 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 | Рыба припущенная с соусом № 717 | 100 | 9,99 | 1,31 | 1,22 | 57,0 | 0,07 | 0,07 | 11,1 | 0,32 | 30,4 | 150,8 | 34,38 | 0,51 |
| 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:** | **640** | **18,80** | **8,05** | **95,69** | **534,12** | **0,19** | **0,16** | **46,50** | **10,35** | **81,90** | **316,97** | **95,58** | **4,57** |

| № рец. | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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** | **0,30** | **0,35** | **136,7** | **6,80** | **121,36** | **273,70** | **78,76** | **5,79** |
| **День: №7 - Вторник Неделя вторая** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/54 | 2022 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,670 | 0,06 | 2,10 | 12,0 | 0,01 | 0,012 | - | 6,3 | 6,0 | 21,0 | 9 | 0,48 |
| 116 | 2022 | Каша из гречневой крупы | 150 | 4,39 | 9,23 | 23,33 | 187,45 | 0,18 | 0,08 | 36,7 | 0,0 | 19,30 | 101,9 | 40,0 | 0,60 |
| 290 | 2011 | Птица тушенная в соусе № 717 | 100 | 11,09 | 11,26 | 3,51 | 160,00 | 0,04 | 0,09 | 29,3 | 0,7 | 29,84 | 75,30 | 15,60 | 1,04 |
| 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** | **19,7** | **21,25** | **62,37** | **515,57** | **0,282** | **0,232** | **66** | **6,99** | **76,64** | **248** | **80,8** | **3,28** |
| **День: №8 - Среда Неделя вторая** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | 2022 | Суп молочный с макаронными изделиями | 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 | Конд. изделие (Пирожок с повидлом) | 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** | **40,7** | **24,99** | **203,97** | **253,92** | **60,63** | **4,35** |

| ц. | 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 № 9 - Четверг Неделя вторая** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 | 2022 | Каша вязка молочная гречневая | 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 | Конд. изделия (булочка Домашняя) | 100 | 8,93 | 9,45 | 56,39 | 347,0 | 0,13 | 0,09 | 46,5 | 0,18 | 52,27 | 100,23 | 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** | **143,0** | **827,71** | **0,43** | **0,37** | **95,40** | **4,72** | **203,57** | **395,59** | **146,77** | **8,36** |
| **День № 10 - Пятница Неделя вторая** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 | 2022 | Каша вязка молочная из пшенной крупы | 200 | 8,12 | 9,38 | 41,52 | 282,0 | 0,2 | 0,14 | 0,0 | 0,54 | 126,8 | 192,9 | 52,26 | 1,40 |
| 279 | 2022 | Оладьи с повидлом | 165 | 11,6 | 11,48 | 71,29 | 435,0 | 0,23 | 0,23 | 27,5 | 0,60 | 27,8 | 186,7 | 49,90 | 2,29 |
| 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 |
| | | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:** | **435** | **22,15** | **21,34** | **136,36** | **827,14** | **0,46** | **0,40** | **105,50** | **1,17** | **171,48** | **408,22** | **113,36** | **4,23** |
| | | **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:** | **5560** | **174,20** | **165,85** | **933,18** | **5919,65** | **3,02** | **4,31** | **641,60** | **151,72** | **1598,44** | **3008,20** | **829,00** | **57,31** |