

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения.)
 Согласно СанПиН 2.3.2.4.3590-20 п.8.1.5
 (возрастная категория 12 лет и старше лет) 2026г.

Согласовано

Директор

СОШ №

2026г

Утверждаю

Директор "ООО ТРХ"

Салата В.И.

2026г

ОБЕД (5-11 классы)

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
День №1 - Понедельник Неделя первая																
53/54	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"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65		
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8		
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	-	0,34	25,28	79,46	12,95	0,7		
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93		
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:	850	22,59	21,68	103,9	704,8	0,40	0,30	44,0	7,17	116,4	349,2	109	4,43		
День №2 - Вторник Неделя первая																
32	Салат из белокочанной капусты	60	0,072	3,06	6,7	54,00	0,018	0,018	-	10,12	20,1	17,6	9,6	0,59		
62	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	101,3	0,05	0,05	-	10,68	49,72	54,6	26,13	1,23		
137	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01		
189	Фрикадельки мясные в соусе (говядина)	100	7,00	14,81	8,10	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95		
к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93		
271	Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4,0	14,0	14,0	8,0	2,80		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	880	23,06	30,45	132,9	893,35	0,49	0,266	113,3	26,6	140,6	309,7	96,3	8,17		

№ 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														
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	100	2,72	7,18	14,55	133,3	0,03	0,03	-	4,7	90,93	55,80	18,1	0,73
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,50	0,13	0,08	-	8,25	29,2	67,57	27,28	1,13
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,20	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,8
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	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:	810	27,15	20,56	117,07	775,1	0,34	0,32	17,5	18,4	192,5	367,67	122,62	5,46

День №4 - Четверг Неделя первая

102	Суп с картофельным с горохом	250	7,18	0,88	23,6	131,0	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,0	2,7
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,0	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,90	0,54
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
231	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	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	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:	890	26,3	18,45	123,47	763,8	0,69	0,66	53,8	12,5	159,6	423,2	146,50	8,0

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe

День: №5 - Пятница

Неделя первая

72	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	12,0	105,00	0,1	0,05	-	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93
116	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	-	23,40	123,7	48,0	0,80
198	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	16,19	0,70
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	810	25,48	27,28	96,7	733,8	0,4	0,33	74,1	9,09	113,57	345,93	117,0	4,23

День: №6 - Понедельник

Неделя вторая

101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,30	0,09	0,060	-	8,3	26,70	56,00	22,80	0,9
137	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01
268	Котлета мясная из курицы	100	6,58	14,63	8,6	194,0	0,19	0,06	10,1	2,50	13,32	84,39	18,89	1,10
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	810	22,33	25,10	121,4	803,75	0,46	0,23	110,9	10,83	85,19	281,89	80,3	4,81

№ реп.	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									
День: №7 - Вторник Неделя вторая														
32	Салат из белокочанной капусты	60	0,072	3,06	6,7	54,0	0,018	0,018	-	10,12	20,1	17,6	9,6	0,59
113	Суп-лапша "Домашняя"	250	3,56	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	-	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0	0,09	0,12	17,5	5,42	41,71	157,8	48,64	1,80
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	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:	770	25,36	19,38	103,4	700,25	0,25	0,26	17,5	16,07	123,6	300,4	97,5	4,84

День: №8 - Среда Неделя вторая

102	Суп с картофельный с горохом	250	7,18	0,88	23,6	131,00	0,3	0,07	-	1,0	53,02	95,4	37,00	2,70
116	Каша вязкая из гречневой крупы с соусом № 717	180/20	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44,0	-	23,40	123,7	48,0	0,80
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
к/к	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:	730	18,98	11,4	104,8	593,75	0,6	0,26	58,3	1,0	107,1	305,6	113,6	5,3

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б Ж У				B ₁	B ₂	A	C	C _a	P	Mg	Fe
День № 9 - Четверг														
38	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,25	92,0	0,020	0,04	-	6,65	35,5	40,63	20,7	1,32
74	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,1	75,0	0,05	0,03	-	9,63	35,9	33,6	14,18	0,58
117	Каша вязкая рисовая	180	2,83	10,39	27,56	207,1	-	0,01	49,2	-	10,7	37,7	13,7	0,5
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	-	0,34	25,28	79,46	12,95	0,7
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,0	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	18,75	27,74	103,80	731,35	0,200	0,23	49,2	16,65	138,1	277,9	90,12	4,90
День № 10 - Пятница														
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12	0,012	0,01	-	6,30	6,00	21,0	9,00	0,48
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,90	87,5	0,05	0,05	-	15,80	49,30	49,0	22,13	0,83
66	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5	0,21	0,1	44	-	23,4	123,7	48,0	0,8
116	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
261	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0,06	-	-	13,8	52,2	19,80	0,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	770	14,25	15,53	91,17	562,3	0,362	0,25	44,0	22,13	109,4	280,2	107,73	3,91
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8520	279,4	293,4	1358,2	8170,7	4,25	4,85	539,4	215,0	3610	3233	957,19	54,3

Всего: Норма - 8160,0 - 9520,0 ккал, факт-8170,7 ккал

Малашенко Н.Г.

Товаровед ООО "ТРХ"