

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района

(с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения.)

Утверждено

Директор МБОУ Нижнегорского района

Согласно СанПиН 2.3.2.4.3590-20 п.8.1.5
(возрастная категория 12 лет и старше лет) 2026г.

Утверждаю
Директор "ООО ТРХ"

"12" 01 2026г

ОБЕД (5-11 классы)

Общественное учреждение
Организационно-методический кабинет
Хороший пример
2026г

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Витамины (Мг)								Минеральные в-ва (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	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				
	Каша вязкая из пшеничной																	
116	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 белокачанной 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	34,6	26,13	1,23				
	Макаронные изделия отварные с																	
137	маслом	180	6,77	6,73	43,20	259,2	0,09	0,018	100,8	-	14,47	55,0	10,0	1,01				
	Фрикадельки мясные в соусе																	
189	(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		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	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 картофелный 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					

№ реп.	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 _а	Р	Мg	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		

5-11

№ реп.	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 _а	Р	Мg	Fe

День: №7 - Вторник Неделя вторая

32	Салат из белокочанной капусты	60	0,072	3,06	6,7	54,000	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	103,38	700,25	0,25	0,26	17,5	16,07	123,6	300,4	97,5	4,84				

День: №8 - Среда Неделя вторая

95	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,1	-	15	9,1	45,30	176,5	47,35	1,26				
116	Каша вязкая из гречневой крупы с соусом № 717	180/20	11,48	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	26,57	18,9	95,5	630,00	0,4	0,19	58,3	9,1	99,4	386,7	124,0	3,9				

№ реп.	Прием пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (Мг)						Минеральные в-ва (Мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe		

День № 9 - Четверг Неделя вторая

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 Неделя вторая

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		
102	Суп картофельный с горохом	250	7,18	0,88	23,60	131	0,3	0,07	-	1,00	53,02	95,4	37,00	2,70		
116	Каша вязкая из пшеничной	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	1,3	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	68,97	0,03	0,03	-	-	6,9	31,8	7,50	0,93		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	790	19,65	11,46	106,87	605,8	0,612	0,27	44,0	7,33	113,1	326,6	122,60	5,78		
	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

Товаровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.