



Согласовано

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для питания учащихся МБОУ Нижнегорского района  
(возрастная категория 7-11 лет) 2025г.

Утверждаю



Директор МБОУ Нижнегорского района  
Салата В.И.

Директор ООО "ТРХ"  
Салата В.И.

ОБЕД 1-4 классы

| №<br>реп.                           | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценност<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |      |      |                | Минеральные в-ва (МГ) |       |      |  |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-----------------------------|----------------|----------------|------|------|----------------|-----------------------|-------|------|--|--|
|                                     |                                   |                 |                  |       |       |                             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A    | C    | C <sub>a</sub> | P                     | Mg    | Fe   |  |  |
|                                     |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                             |                |                |      |      |                |                       |       |      |  |  |
| 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"              | 200             | 2,05             | 4,43  | 9,3   | 92,60                       | 0,04           | 0,028          | 10,0 | 0,4  | 22,84          | 30,8                  | 8,54  | 0,52 |  |  |
| 116                                 | Каша вязкая из пшеничной<br>крупы | 150             | 4,39             | 9,23  | 23,33 | 187,45                      | 0,18           | 0,08           | 36,7 | -    | 19,3           | 101,9                 | 40,0  | 0,60 |  |  |
| 234                                 | Котлета рыбная                    | 80              | 6,56             | 5,31  | 9,03  | 108,0                       | 0,04           | 0,06           | 32,8 | 0,34 | 25,28          | 79,46                 | 12,95 | 0,7  |  |  |
| к/к                                 | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,16             | 0,4   | 19,32 | 93,52                       | 0,04           | 0,04           | -    | -    | 9,2            | 34,8                  | 13,2  | 0,44 |  |  |
| к/к                                 | Хлеб ржано-пшеничный              | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                       | 0,02           | 0,02           | -    | -    | 4,6            | 21,2                  | 5,00  | 0,62 |  |  |
| 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:              | 740             | 18,01            | 19,83 | 82,02 | 579,55                      | 0,332          | 0,240          | 79,5 | 7,07 | 97,2           | 291,7                 | 89,99 | 3,57 |  |  |

День №2 - Вторник Неделя первая

|     |                               |     |       |       |       |        |       |       |       |       |       |        |       |      |  |
|-----|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 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 |  |
| 62  | Борщ с капустой и картофелем  | 200 | 1,44  | 3,94  | 8,75  | 82,00  | 0,04  | 0,04  | -     | 8,54  | 39,78 | 43,68  | 20,9  | 0,98 |  |
| 137 | Макаронны отварные с маслом   | 150 | 5,64  | 5,61  | 36,0  | 216,0  | 0,075 | 0,015 | 100,8 | -     | 12,06 | 45,84  | 8,25  | 0,84 |  |
| 189 | Фрикадельки мясные в соусе    | 100 | 7,0   | 14,81 | 8,1   | 194    | 0,22  | 0,07  | 12,5  | 1,75  | 21,64 | 84,5   | 15,27 | 0,95 |  |
| к/к | Хлеб пшеничный                | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 93,52  | 0,04  | 0,04  | -     | -     | 9,2   | 34,8   | 13,2  | 0,44 |  |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный          | 20  | 1,12  | 0,22  | 9,88  | 45,98  | 0,02  | 0,02  | -     | -     | 4,6   | 21,2   | 5,00  | 0,62 |  |
| 271 | Соки фруктовые и ягодные      | 200 | 1     | -     | 20,2  | 75,60  | 0,02  | 0,02  | -     | 4     | 14,0  | 14,0   | 8,0   | 2,80 |  |
|     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:          | 770 | 19,43 | 28,04 | 109,0 | 761,10 | 0,43  | 0,223 | 113,3 | 24,4  | 121,4 | 261,62 | 80,22 | 7,22 |  |

| №<br>ре.                        | Прием пищи,<br>Наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |      |      | Минеральные в-ва (МГ) |        |       |      |
|---------------------------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------------|----------------|------|------|-----------------------|--------|-------|------|
|                                 |                                          |                 | БЖУ              |       |       |                              | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A    | C    | Ca                    | P      | Mg    | Fe   |
|                                 |                                          |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |      |                       |        |       |      |
| День №3 - Среда Неделя первая   |                                          |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |      |                       |        |       |      |
| 56                              | Икра кабачковая (пром.пр-ва)             | 60              | 1,63             | 4,31  | 8,73  | 80,0                         | 0,02           | 0,02           | -    | 2,80 | 54,56                 | 33,50  | 10,9  | 0,44 |
| 79                              | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2,16             | 2,28  | 13,96 | 94,0                         | 0,1            | 0,06           | -    | 6,6  | 23,36                 | 54,06  | 21,82 | 0,90 |
| 199                             | Плов из птицы                            | 150             | 12,71            | 7,85  | 26,80 | 229,0                        | 0,08           | 0,1            | 14,6 | 4,52 | 34,76                 | 131,5  | 40,53 | 1,48 |
| 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                           | 40              | 3,16             | 0,4   | 19,32 | 93,52                        | 0,04           | 0,04           | -    | -    | 9,2                   | 34,8   | 13,2  | 0,44 |
| к/к                             | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                        | 0,02           | 0,02           | -    | -    | 4,6                   | 21,2   | 5,00  | 0,62 |
|                                 | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                     | 660             | 20,84            | 15,24 | 87,75 | 582,5                        | 0,260          | 0,24           | 14,6 | 14,0 | 136,5                 | 277,6  | 92,7  | 4,09 |
| День №4 - Четверг Неделя первая |                                          |                 |                  |       |       |                              |                |                |      |      |                       |        |       |      |
| 102                             | Суп картофельный с горохом               | 200             | 4,39             | 4,22  | 13,22 | 118,60                       | 0,072          | 0,04           | -    | 6,6  | 21,36                 | 44,78  | 18,22 | 0,7  |
| 164                             | Тефтели рыбные                           | 80              | 6,96             | 6,65  | 8,9   | 123,00                       | 0,06           | 0,38           | 9,8  | 1,46 | 36,49                 | 106,45 | 23,9  | 0,54 |
| 116                             | Каша вязкая из пшеничной крупы           | 150             | 4,39             | 9,23  | 23,33 | 187,45                       | 0,18           | 0,08           | 36,7 | -    | 19,3                  | 101,9  | 40,0  | 0,60 |
| 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   | 16,0                  | 11,1   | 9,0   | 2,20 |
| к/к                             | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,16             | 0,4   | 19,32 | 93,52                        | 0,04           | 0,04           | -    | -    | 9,2                   | 34,8   | 13,2  | 0,44 |
| к/к                             | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                        | 0,02           | 0,02           | -    | -    | 4,6                   | 21,2   | 5,00  | 0,62 |
|                                 | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                     | 780             | 20,48            | 21,30 | 93,51 | 655,6                        | 0,402          | 0,58           | 46,5 | 18,1 | 117,0                 | 322,7  | 110,6 | 5,31 |

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   | Энерг.<br>ценност<br>(ккал) | Витамины (МГ) |                |                |   | Минеральные в-ва (МГ) |                |   |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|-----------------------------|---------------|----------------|----------------|---|-----------------------|----------------|---|----|----|
|           |                                   |                 | Б                | Ж |                             | У             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A | C                     | C <sub>a</sub> | P | Mg | Fe |
|           |                                   |                 |                  |   |                             |               |                |                |   |                       |                |   |    |    |

**День: №5 - Пятница      Неделя первая**

|     |                                |            |              |              |             |               |             |            |             |            |             |              |              |             |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 72  | Рассольник ленинградский       | 200        | 1,62         | 4,08         | 9,6         | 84            | 0,08        | 0,04       | -           | 6,7        | 23,32       | 45,38        | 19,34        | 0,74        |
| 116 | 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        |
| 198 | Птица тушеная в соусе          | 100        | 11,65        | 11,66        | 3,51        | 166           | 0,04        | 0,09       | 30,1        | 0,68       | 30,32       | 79,0         | 16,20        | 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                 | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32       | 93,52         | 0,04        | 0,04       | -           | -          | 9,2         | 34,8         | 13,20        | 0,44        |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный           | 20         | 1,12         | 0,22         | 9,88        | 45,98         | 0,02        | 0,02       | -           | -          | 4,6         | 21,20        | 5,00         | 0,62        |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>    | <b>700</b> | <b>22,00</b> | <b>25,77</b> | <b>74,7</b> | <b>616,95</b> | <b>0,36</b> | <b>0,3</b> | <b>66,8</b> | <b>7,4</b> | <b>96,7</b> | <b>284,8</b> | <b>95,04</b> | <b>3,31</b> |

**День: №6 - Понедельник      Неделя вторая**

|     |                                     |            |              |              |              |               |             |             |              |             |             |              |              |             |
|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 101 | Суп картофельный с гречневой крупой | 200        | 2,0          | 2,17         | 13,4         | 81,04         | 0,07        | 0,04        | -            | 6,6         | 21,4        | 44,8         | 18,20        | 0,70        |
| 137 | Макароны отварные с маслом          | 150        | 5,64         | 5,61         | 36,0         | 216,0         | 0,075       | 0,015       | 100,8        | -           | 12,06       | 45,84        | 8,25         | 0,84        |
| 268 | Котлета мясная                      | 100        | 6,58         | 14,63        | 8,6          | 194           | 0,19        | 0,06        | 10,1         | 2,5         | 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                      | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 93,52         | 0,04        | 0,04        | -            | -           | 9,2         | 34,8         | 13,20        | 0,44        |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный                | 20         | 1,12         | 0,22         | 9,88         | 45,98         | 0,02        | 0,02        | -            | -           | 4,6         | 21,20        | 5,00         | 0,62        |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>         | <b>700</b> | <b>18,56</b> | <b>23,21</b> | <b>96,26</b> | <b>670,54</b> | <b>0,40</b> | <b>0,18</b> | <b>110,9</b> | <b>9,13</b> | <b>70,6</b> | <b>233,5</b> | <b>64,84</b> | <b>3,91</b> |

| №<br>реп.                             | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Пищевые вещества |       |       | Энерг.<br>ценност<br>(ккал) | Витамины (МГ)  |                |       |      |                | Минеральные в-ва (МГ) |        |       |      |  |
|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------|-------|-------|-----------------------------|----------------|----------------|-------|------|----------------|-----------------------|--------|-------|------|--|
|                                       |                                   |                  |       |       |                             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A     | C    | C <sub>a</sub> | P                     | Mg     | Fe    |      |  |
|                                       |                                   | Б                | Ж     | У     |                             |                |                |       |      |                |                       |        |       |      |  |
| День: №7 - Вторник      Неделя вторая |                                   |                  |       |       |                             |                |                |       |      |                |                       |        |       |      |  |
| 53/54                                 | Овощи натуральные по сезону       | 60               | 0,67  | 0,06  | 2,1                         | 12,0           | 0,012          | 0,04  | -    | 6,3            | 6,0                   | 4,68   | 9,0   | 0,48 |  |
| 113                                   | Суп-лапша "Домашняя"              | 200              | 2,05  | 4,43  | 9,3                         | 92,60          | 0,04           | 0,028 | 10,0 | 0,4            | 22,84                 | 30,8   | 8,54  | 0,52 |  |
| 199                                   | Плов из птицы                     | 150              | 12,71 | 7,85  | 26,8                        | 229,0          | 0,08           | 0,1   | 14,6 | 4,52           | 34,76                 | 131,5  | 40,53 | 1,48 |  |
| 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                    | 40               | 3,16  | 0,4   | 19,32                       | 93,52          | 0,04           | 0,04  | -    | -              | 9,2                   | 34,8   | 13,20 | 0,44 |  |
| к/к                                   | Хлеб ржано-пшеничный              | 20               | 1,12  | 0,22  | 9,88                        | 45,98          | 0,02           | 0,02  | -    | -              | 4,6                   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |  |
|                                       | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 660              | 19,77 | 13,14 | 76,5                        | 513,10         | 0,19           | 0,23  | 24,6 | 11,25          | 87,40                 | 225,48 | 77,6  | 3,75 |  |
| День: №8 - Среда      Неделя вторая   |                                   |                  |       |       |                             |                |                |       |      |                |                       |        |       |      |  |
| 102                                   | Суп картофельный с горохом        | 200              | 4,22  | 13,22 | 118,6                       | 0,072          | 0,04           | -     | 6,6  | 21,36          | 44,78                 | 18,22  | 0,7   | 2,10 |  |
| 116                                   | Каша вязкая пшеничная             | 150              | 4,39  | 9,23  | 23,33                       | 187,45         | 0,18           | 0,08  | 36,7 | -              | 19,3                  | 101,9  | 40,0  | 0,60 |  |
| 187                                   | Тефтели                           | 110              | 6,96  | 16,11 | 11,61                       | 223,0          | 0,19           | 0,07  | 14,3 | 0,92           | 21,62                 | 85,51  | 17,32 | 0,88 |  |
| 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                    | 40               | 3,16  | 0,4   | 19,32                       | 93,52          | 0,04           | 0,04  | -    | -              | 9,2                   | 34,8   | 13,20 | 0,44 |  |
| к/к                                   | Хлеб ржано-пшеничный              | 20               | 1,12  | 0,22  | 9,88                        | 45,98          | 0,02           | 0,02  | -    | -              | 4,6                   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |  |
|                                       | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:              | 710              | 19,91 | 39,36 | 191,8                       | 590,0          | 0,47           | 0,21  | 57,6 | 22,3           | 109,5                 | 264,13 | 77,5  | 4,85 |  |

| №<br>реп.           | Прием пищи,<br>Наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>ценнос<br>(ккал/г) | Витамины (МГ)  |                |       |       | Минеральные в-ва (МГ) |        |        |       |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------------|----------------|-------|-------|-----------------------|--------|--------|-------|
|                     |                                      |                 |                  |       |        |                              | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | A     | C     | C <sub>a</sub>        | P      | Mg     | Fe    |
|                     |                                      |                 | Б                | Ж     | У      |                              |                |                |       |       |                       |        |        |       |
| День № 9 - Четверг  |                                      |                 |                  |       |        |                              |                |                |       |       |                       |        |        |       |
| Неделя вторая       |                                      |                 |                  |       |        |                              |                |                |       |       |                       |        |        |       |
| 38                  | Салат из свеклы отварной             | 60              | 0,84             | 3,61  | 4,95   | 55,2                         | 0,01           | 0,02           | -     | 3,99  | 21,3                  | 24,38  | 12,41  | 0,79  |
| 74                  | Суп "Крестьянский" с крупой          | 200             | 1,18             | 3,94  | 4,88   | 60,0                         | 0,04           | 0,02           | -     | 7,7   | 28,7                  | 26,9   | 11,34  | 0,46  |
| 117                 | Каша вязкая рисовая                  | 150             | 2,36             | 8,66  | 22,97  | 172,6                        | -              | 0,01           | 41,0  | -     | 8,93                  | 31,4   | 11,4   | 0,4   |
| 234                 | Котлета рыбная                       | 80              | 6,56             | 5,31  | 9,03   | 108,0                        | 0,04           | 0,06           | 32,8  | 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                       | 40              | 3,16             | 0,4   | 19,32  | 93,52                        | 0,04           | 0,04           | -     | -     | 9,2                   | 34,8   | 13,2   | 0,44  |
| к/к                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88   | 45,98                        | 0,02           | 0,02           | -     | -     | 4,6                   | 21,2   | 5,00   | 0,62  |
|                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                 | 740             | 15,28            | 22,32 | 80,09  | 575,30                       | 0,15           | 0,17           | 73,8  | 12,06 | 108,0                 | 220,6  | 67,60  | 3,62  |
| День № 10 - Пятница |                                      |                 |                  |       |        |                              |                |                |       |       |                       |        |        |       |
| Неделя вторая       |                                      |                 |                  |       |        |                              |                |                |       |       |                       |        |        |       |
| 66                  | Щи из свежей капусты с<br>картофелем | 200             | 1,42             | 3,96  | 6,32   | 70,0                         | 0,04           | 0,04           | -     | 12,62 | 39,40                 | 39,20  | 17,7   | 0,66  |
| 137                 | Макаронны отварные с маслом          | 150             | 5,64             | 5,61  | 36,0   | 216,0                        | 0,075          | 0,015          | 100,8 | -     | 12,06                 | 45,84  | 8,25   | 0,84  |
| 189                 | Фрикадельки мясные в соусе           | 100             | 7,0              | 14,81 | 8,1    | 194                          | 0,22           | 0,07           | 12,5  | 1,75  | 21,64                 | 84,5   | 15,27  | 0,95  |
| 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                       | 40              | 3,16             | 0,4   | 19,32  | 93,52                        | 0,04           | 0,04           | -     | -     | 9,2                   | 34,8   | 13,2   | 0,44  |
| к/к                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88   | 45,98                        | 0,02           | 0,02           | -     | -     | 4,6                   | 21,2   | 5,00   | 0,62  |
|                     | ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:                 | 700             | 18,40            | 25,18 | 88,68  | 659,5                        | 0,4            | 0,19           | 113,3 | 14,40 | 96,9                  | 228,0  | 60,72  | 3,72  |
|                     | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:                    | 8210            | 233,4            | 235,0 | 1111,9 | 7152,4                       | 4,2            | 4,8            | 476,1 | 21,0  | 3650,0                | 3660,0 | 919,30 | 54,80 |

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7152,4ккал

Товаровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.