

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МБОУ  
Г.САЛАВАТА  
" " 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НАЦИОНАЛЬНОГО МОЛОЧНОГО ПРОДУКЦИОННОГО ЦЕНТРА  
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ, ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.

"УТВЕРЖДАЮ"  
ДИРЕКТОР  
МАКОВ В.В.  
" " 2025 г.

Общество с ограниченной ответственностью "Общепит"  
ОГРН 1250200000000  
г.Салавата  
ул. Гагарина, 1  
Салатовский район  
Республика Башкортостан

Сезон: осень 2025  
Категория: Учащиеся 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

| № п/п     | Приём пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ   | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |       |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------|---------------|-------|--------|---------------------------|-------|--|
|           |                                                           |              | Б                    | Ж     | У      |        | В1            | С     | Са     | Мg                        | Fe    |  |
| 1         | 2<br>Завтрак                                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8             | 9     | 10     | 11                        | 12    |  |
| 2.139.2.Ш | Курица тушеная в соусе                                    | 100          | 8,3                  | 7     | 16,6   | 162    | 0,01          | 0,33  | 6,9    | 7                         | 0,6   |  |
| 4.8       | Макаронные изделия отварные с маслом растительным         | 180          | 7,2                  | 6     | 43,2   | 254,4  | 0,1           | 0     | 13,3   | 9,8                       | 0,9   |  |
| 1.1       | Кондитерское изделие                                      | 30           | 1,64                 | 2,24  | 3,6    | 125    | 0,16          | 2,16  | 24     | 32,5                      | 0,78  |  |
| 7.5       | Чай с сахаром                                             | 200          | 0,1                  | 0,02  | 9,1    | 35     | 0             | 0     | 0,26   | 0                         | 0     |  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 40           | 3,36                 | 0,36  | 28     | 100    | 0,08          | 0,08  | 15     | 15,28                     | 1,28  |  |
|           | Всего в завтрак                                           | 550          | 20,6                 | 15,62 | 100,5  | 676,4  | 0,35          | 2,57  | 59,46  | 64,58                     | 3,56  |  |
|           | Обед                                                      |              |                      |       |        |        |               |       |        |                           |       |  |
| 1.66.1.Ш  | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы       | 250          | 20                   | 12,5  | 15     | 250    | 0,02          | 2,25  | 27,8   | 34                        | 4     |  |
| 3.3       | Котлеты мясные с соусом                                   | 100          | 10,9                 | 9,6   | 10,24  | 173    | 0,08          | 0,03  | 27,8   | 22,1                      | 1,14  |  |
| 4.7       | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным          | 180          | 8,1                  | 5,18  | 33,21  | 213    | 0,25          | 0     | 18,48  | 175,42                    | 6,01  |  |
| 7.9       | Сок фруктовый                                             | 200          | 0                    | 0     | 22,4   | 89,6   | 0,06          | 9,6   | 1,6    | 0                         | 0,48  |  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 40           | 3,36                 | 0,36  | 28     | 100    | 0,08          | 0,08  | 15     | 15,28                     | 1,28  |  |
| 6.24      | Хлеб ржаной                                               | 40           | 3,25                 | 0,7   | 29,33  | 114,7  | 0,03          | 1,33  | 13,86  | 15,4                      | 2,8   |  |
|           | Всего в обед                                              | 810          | 45,61                | 28,34 | 138,18 | 940,3  | 0,52          | 13,29 | 104,54 | 262,2                     | 15,71 |  |
|           | Всего в день                                              |              | 66,21                | 43,96 | 238,68 | 1616,7 | 0,87          | 15,86 | 164    | 326,78                    | 19,27 |  |

1-ая неделя/Вторник

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |               | ККАЛ        |              | Витамины (мг) |               |               | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |
|----------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----|--|--|
|          |                                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |               |             |              | В1            | С             | Са            | Мg                        | Fe |  |  |
| 1        | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8           | 9            | 10            | 11            | 12            |                           |    |  |  |
|          | Завтрак                                                    |                 |                      |              |               |               |             |              |               |               |               |                           |    |  |  |
| 5.16     | Каша манная на воде с маслом растительным жидкая           | 210             | 8                    | 10,1         | 35            | 264           | 0,18        | 0,45         | 121           | 59,5          | 1,47          |                           |    |  |  |
| 6.11.2ш  | Булочка "Домашняя"                                         | 75              | 5,35                 | 8,57         | 40,7          | 263           | 0,07        | 0            | 11,39         | 7,15          | 0,61          |                           |    |  |  |
| 7.7      | Чай с сахаром и лимоном                                    | 200             | 0,1                  | 0            | 9,3           | 37            | 0           | 1,12         | 2,73          | 0,73          | 0,06          |                           |    |  |  |
| 6.23     | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 65              | 5,46                 | 0,59         | 45            | 162           | 0,13        | 0,13         | 24,38         | 24,83         | 0,098         |                           |    |  |  |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>18,91</b>         | <b>19,26</b> | <b>130</b>    | <b>726</b>    | <b>0,38</b> | <b>1,7</b>   | <b>159,5</b>  | <b>92,21</b>  | <b>2,238</b>  |                           |    |  |  |
|          | Обед                                                       |                 |                      |              |               |               |             |              |               |               |               |                           |    |  |  |
| ТТК №26  | Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)          | 250             | 17,6                 | 11,3         | 17,6          | 248           | 0,11        | 31,6         | 58,3          | 50,6          | 3,92          |                           |    |  |  |
| 2.179.1С | Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом                      | 100             | 12,1                 | 8,4          | 10,2          | 172,1         | 0,2         | 2,86         | 29,1          | 18,21         | 0,65          |                           |    |  |  |
| 4.11     | Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным             | 180             | 4,32                 | 4,8          | 44            | 240           | 0,03        | 0            | 25,5          | 11,5          | 0,5           |                           |    |  |  |
| 7.13     | Компот из свежих яблок                                     | 200             | 0,2                  | 0,1          | 16            | 67            | 0,01        | 1,6          | 6,03          | 3,13          | 0,8           |                           |    |  |  |
| 6.23     | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08        | 0,08         | 15            | 15,28         | 1,28          |                           |    |  |  |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                                | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03        | 1,33         | 13,86         | 15,4          | 2,8           |                           |    |  |  |
|          | <b>Всего в обед</b>                                        | <b>810</b>      | <b>40,83</b>         | <b>25,66</b> | <b>145,13</b> | <b>941,8</b>  | <b>0,46</b> | <b>37,47</b> | <b>147,79</b> | <b>114,12</b> | <b>9,95</b>   |                           |    |  |  |
|          | <b>Всего в день</b>                                        |                 | <b>59,74</b>         | <b>44,92</b> | <b>275,13</b> | <b>1667,8</b> | <b>0,84</b> | <b>39,17</b> | <b>307,29</b> | <b>206,33</b> | <b>12,188</b> |                           |    |  |  |

1-ая неделя/Среда

| № реч.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |              |  |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--|
|         |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С            | Са            | Mg                        | Fe           |  |
| 1       | 2                                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9            | 10            | 11                        | 12           |  |
|         | Завтрак                                                   |                 |                      |              |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| 5.17    | Каша пшенная безмолочная жидкая с маслом растительным     | 210             | 7,11                 | 8,77         | 34            | 245           | 0,17          | 0,5          | 125           | 44                        | 1,11         |  |
| 5.12    | Омлет натуральный (на воде) с маслом растительным         | 93              | 8                    | 10,6         | 1,6           | 133,8         | 0,037         | 0,12         | 35            | 10                        | 1,5          |  |
| 7.5     | Чай с сахаром                                             | 200             | 0,1                  | 0,02         | 9,1           | 35            | 0             | 0            | 0,26          | 0                         | 0            |  |
| 6.23    | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 50              | 4,2                  | 0,45         | 35            | 125           | 0,1           | 1            | 18,8          | 19,1                      | 1,6          |  |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>553</b>      | <b>19,41</b>         | <b>19,84</b> | <b>79,7</b>   | <b>538,8</b>  | <b>0,307</b>  | <b>1,62</b>  | <b>179,06</b> | <b>73,1</b>               | <b>4,21</b>  |  |
|         | Обед                                                      |                 |                      |              |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| 2.6     | Суп картофельный с бобовыми с гренками                    | 265             | 18,8                 | 10           | 20            | 246           | 0,27          | 12           | 44,2          | 53,8                      | 4            |  |
| тгк №23 | Котлеты рубленные из птицы с соусом                       | 100             | 13,3                 | 19,9         | 11,2          | 250           | 0,16          | 0,26         | 17,4          | 18                        | 1,4          |  |
| 4.9     | Пюре картофельное с маслом растительным                   | 180             | 3,6                  | 7,2          | 26,4          | 183,6         | 0,2           | 31,3         | 51,7          | 39,6                      | 1,44         |  |
| 7.5     | Чай с сахаром                                             | 200             | 0,1                  | 0,02         | 9,1           | 35            | 0             | 0            | 0,26          | 0                         | 0            |  |
| 6.23    | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 0,08         | 15            | 15,28                     | 1,28         |  |
| 6.24    | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86         | 15,4                      | 2,8          |  |
|         | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>825</b>      | <b>42,41</b>         | <b>38,18</b> | <b>124,03</b> | <b>929,3</b>  | <b>0,74</b>   | <b>44,97</b> | <b>142,42</b> | <b>142,08</b>             | <b>10,92</b> |  |
|         | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>61,82</b>         | <b>58,02</b> | <b>203,73</b> | <b>1468,1</b> | <b>1,047</b>  | <b>46,59</b> | <b>321,48</b> | <b>215,18</b>             | <b>15,13</b> |  |

1-ая неделя/Четверг

| № реч.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--|
|         |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С            | Са                        | Мg            | Fe           |  |
| 1       | 2                                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9            | 10                        | 11            | 12           |  |
|         | Завтрак                                                   |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |  |
| 5.15    | Каша овсяная "Геркулес" на воде с маслом растительным     | 210             | 8                    | 10,1         | 35            | 264           | 0,18          | 0,45         | 121                       | 59,5          | 1,47         |  |
| 1.27    | Фрукты свежие                                             | 130             | 0,52                 | 0,52         | 12,74         | 61,4          | 0,045         | 9,17         | 17,25                     | 38,51         | 1,6          |  |
| 7.5     | Чай с сахаром                                             | 200             | 0,1                  | 0,02         | 9,1           | 35            | 0             | 0            | 0,26                      | 0             | 0            |  |
| 6.23    | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 50              | 4,2                  | 0,45         | 35            | 125           | 0,1           | 1            | 18,8                      | 19,1          | 1,6          |  |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>590</b>      | <b>12,82</b>         | <b>11,09</b> | <b>91,84</b>  | <b>485,4</b>  | <b>0,325</b>  | <b>10,62</b> | <b>157,31</b>             | <b>117,11</b> | <b>4,67</b>  |  |
|         | Обед                                                      |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |  |
| тгк №25 | Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)           | 250             | 10,2                 | 8            | 8,75          | 151           | 0,05          | 11,87        | 32,5                      | 19            | 0,68         |  |
| 3.8     | Тефтели из говядины с рисом, с соусом                     | 100             | 7,6                  | 10,83        | 8,8           | 164,2         | 0,03          | 0,38         | 20,2                      | 25,1          | 0,63         |  |
| 4.8     | Макаронные изделия отварные с маслом растительным         | 180             | 6,6                  | 5,04         | 39,3          | 229,2         | 0,07          | 0            | 21,9                      | 18,36         | 1            |  |
| 3.1.1ш  | Чай "Витаминизированный"                                  | 200             | 0,5                  | 0,2          | 10,2          | 83            | 0,01          | 60           | 11,09                     | 2,96          | 0,57         |  |
| 6.23    | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 0,08         | 15                        | 15,28         | 1,28         |  |
| 6.24    | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |  |
|         | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>810</b>      | <b>31,51</b>         | <b>25,13</b> | <b>124,38</b> | <b>842,1</b>  | <b>0,27</b>   | <b>73,66</b> | <b>114,55</b>             | <b>96,1</b>   | <b>6,96</b>  |  |
|         | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>44,33</b>         | <b>36,22</b> | <b>216,22</b> | <b>1327,5</b> | <b>0,595</b>  | <b>84,28</b> | <b>271,86</b>             | <b>213,21</b> | <b>11,63</b> |  |

1-ая неделя/Питания

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |
|-----------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|
|           |                                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С             | Са                        | Мg            | Fe           |  |
| 1         | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9             | 10                        | 11            | 12           |  |
|           | Завтрак                                                    |                 |                      |              |               |               |               |               |                           |               |              |  |
| 4.11      | Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным             | 180             | 4,32                 | 4,8          | 44            | 240           | 0,03          | 0             | 25,5                      | 11,5          | 0,5          |  |
| 3.12      | Фрикадельки мясные с соусом                                | 100             | 9,33                 | 8,7          | 6,88          | 135           | 0,033         | 0,017         | 19,8                      | 17,4          | 0,76         |  |
| 1.1       | Кондитерское изделие                                       | 30              | 1,64                 | 2,24         | 3,6           | 125           | 0,16          | 2,16          | 24                        | 32,5          | 0,78         |  |
| 7.5       | Чай с сахаром                                              | 200             | 0,1                  | 0,02         | 9,1           | 35            | 0             | 0             | 0,26                      | 0             | 0            |  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 0,08          | 15                        | 15,28         | 1,28         |  |
|           | <b>Всего в Завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>18,75</b>         | <b>16,12</b> | <b>91,58</b>  | <b>635</b>    | <b>0,303</b>  | <b>2,257</b>  | <b>84,56</b>              | <b>76,68</b>  | <b>3,32</b>  |  |
|           | Обед                                                       |                 |                      |              |               |               |               |               |                           |               |              |  |
| 1.27      | Помидоры свежие порционные                                 | 100             | 0,6                  | 0            | 4,2           | 19            | 0,06          | 25            | 14                        | 20            | 1,4          |  |
| тк №27    | Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)                   | 250             | 17,6                 | 11,3         | 17,6          | 248           | 0,11          | 31,6          | 58,3                      | 50,6          | 3,92         |  |
| 2.121.1 Ш | Рагу из птицы                                              | 180             | 10,8                 | 14,4         | 15,3          | 235,8         | 0,12          | 8,78          | 34,2                      | 37,8          | 1,62         |  |
| 7.15      | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,5                  | 0,1          | 12,5          | 121           | 0,07          | 0,29          | 14,62                     | 8,5           | 0,92         |  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 0,08          | 15                        | 15,28         | 1,28         |  |
| 6.24      | Хлеб ржаной                                                | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33          | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |  |
|           | <b>Всего в Обед</b>                                        | <b>810</b>      | <b>36,11</b>         | <b>26,86</b> | <b>106,93</b> | <b>838,5</b>  | <b>0,47</b>   | <b>67,08</b>  | <b>149,98</b>             | <b>147,58</b> | <b>11,94</b> |  |
|           | <b>Всего в день</b>                                        |                 | <b>54,86</b>         | <b>42,98</b> | <b>198,51</b> | <b>1473,5</b> | <b>0,773</b>  | <b>69,337</b> | <b>234,54</b>             | <b>224,26</b> | <b>15,26</b> |  |

| № реч.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           | Витамины (мг) |               |               | Минеральные вещества (мг) |              |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--|
|           |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |                | В1            | С             | Са            | Мg                        | Fe           |  |
| 1         | 2                                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9             | 10            | 11                        | 12           |  |
|           | Завтрак                                                   |                 |                      |              |               |                |               |               |               |                           |              |  |
| 2.173.1 Ш | Чикенбол с соусом                                         | 100             | 45,00                | 15           | 12,2          | 8,33           | 203,3         | 0,044         | 0,2           | 32,8                      | 14,8         |  |
| 4.7       | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным          | 180             | 8,1                  | 5,18         | 33,21         | 213            | 0,25          | 0             | 18,48         | 175,42                    | 6,01         |  |
| 1.1       | Кондитерское изделие                                      | 30              | 1,64                 | 2,24         | 3,6           | 125            | 0,16          | 2,16          | 24            | 32,5                      | 0,78         |  |
| 7.5       | Чай с сахаром                                             | 200             | 0,1                  | 0,02         | 9,1           | 35             | 0             | 0             | 0,26          | 0                         | 0            |  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100            | 0,08          | 0,08          | 15            | 15,28                     | 1,28         |  |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>550</b>      | <b>58,20</b>         | <b>22,8</b>  | <b>86,11</b>  | <b>481,33</b>  | <b>203,79</b> | <b>2,284</b>  | <b>57,94</b>  | <b>256</b>                | <b>22,87</b> |  |
|           | Обед                                                      |                 |                      |              |               |                |               |               |               |                           |              |  |
| 5.4.2ш    | Салат из белокочанной капусты с морковью                  | 100             | 3                    | 10           | 10            | 145            | 0,03          | 21,65         | 65,94         | 25,91                     | 0,75         |  |
| 1.65.1ш   | "Булмас аши" (затируха) на бульоне из птицы               | 250             | 4                    | 7            | 20            | 159            | 0,5           | 3             | 62,5          | 32,5                      | 2,25         |  |
| 3.20      | Плов из говядины                                          | 180             | 12,9                 | 16           | 38,9          | 350            | 0,07          | 1,35          | 14            | 41,7                      | 1,95         |  |
| 7.7       | Чай с сахаром и лимоном                                   | 200             | 0,1                  | 0            | 9,3           | 37             | 0             | 1,12          | 2,73          | 0,73                      | 0,06         |  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100            | 0,08          | 0,08          | 15            | 15,28                     | 1,28         |  |
| 6.24      | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7          | 0,03          | 1,33          | 13,86         | 15,4                      | 2,8          |  |
|           | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>810</b>      | <b>26,61</b>         | <b>34,06</b> | <b>135,53</b> | <b>905,7</b>   | <b>0,71</b>   | <b>28,53</b>  | <b>174,03</b> | <b>131,52</b>             | <b>9,09</b>  |  |
|           | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>84,81</b>         | <b>56,86</b> | <b>221,64</b> | <b>1387,03</b> | <b>204,5</b>  | <b>30,814</b> | <b>231,97</b> | <b>387,52</b>             | <b>31,96</b> |  |

2-ая неделя/Вторник

| № реч.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |              |  |
|----------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--|
|          |                                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С            | Са            | Мг                        | Fe           |  |
| 1        | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9            | 10            | 11                        | 12           |  |
|          | Завтрак                                                    |                 |                      |              |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| 4.6      | Макаронные изделия отварные с маслом растительным          | 180             | 6,6                  | 5,04         | 39,3          | 229,2         | 0,07          | 0            | 21,9          | 18,36                     | 1            |  |
| 1.27     | Фрукты свежие                                              | 130             | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47,3          | 0,06          | 12,7         | 10,1          | 53,3                      | 2,22         |  |
| 7.5      | Чай с сахаром                                              | 200             | 0,1                  | 0,02         | 9,1           | 35            | 0             | 0            | 0,26          | 0                         | 0            |  |
| 6.23     | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 50              | 4,2                  | 0,45         | 35            | 125           | 0,1           | 1            | 18,8          | 19,1                      | 1,6          |  |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>560</b>      | <b>11,3</b>          | <b>5,91</b>  | <b>93,2</b>   | <b>436,5</b>  | <b>0,23</b>   | <b>13,7</b>  | <b>51,06</b>  | <b>90,76</b>              | <b>4,82</b>  |  |
|          | Обед                                                       |                 |                      |              |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| ТТК №26  | Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)          | 250             | 17,6                 | 11,3         | 17,6          | 248           | 0,11          | 31,6         | 58,3          | 50,6                      | 3,92         |  |
| 2.180.1ш | Терфегли рыбные с соусом                                   | 100             | 7,4                  | 9,1          | 9,6           | 150           | 0,083         | 2,35         | 23,62         | 16,44                     | 0,56         |  |
| 4.18     | Картофель запеченный                                       | 180             | 4,32                 | 9,36         | 18,7          | 176,6         | 0,07          | 1,02         | 10,69         | 23,8                      | 1,8          |  |
| 3.2.1ш   | Напиток витаминизированный                                 | 200             | 0,8                  | 0,1          | 16            | 68,1          | 0,01          | 1,6          | 6,03          | 3,13                      | 24           |  |
| 6.23     | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 0,08         | 15            | 15,28                     | 1,28         |  |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                                | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86         | 15,4                      | 2,8          |  |
|          | <b>Всего в обед</b>                                        | <b>810</b>      | <b>36,73</b>         | <b>30,92</b> | <b>119,23</b> | <b>857,4</b>  | <b>0,383</b>  | <b>37,98</b> | <b>127,5</b>  | <b>124,65</b>             | <b>34,36</b> |  |
|          | <b>Всего в день</b>                                        |                 | <b>48,03</b>         | <b>36,83</b> | <b>212,43</b> | <b>1293,9</b> | <b>0,613</b>  | <b>51,68</b> | <b>178,56</b> | <b>215,41</b>             | <b>39,18</b> |  |

2-ая неделя/Среда

| № п.п.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |              | Минеральные вещества (мг) | Mg            | Fe            |
|---------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|
|         |                                                               |                 | Б                    | Ж             | У             |               | В1            | С            |                           |               |               |
| 1       | 2                                                             | 3               | 4                    | 5             | 6             | 7             | 8             | 9            | 10                        | 11            | 12            |
|         | Завтрак                                                       |                 |                      |               |               |               |               |              |                           |               |               |
| 517     | Каша из пшеничной крупы "Артек" на воде с маслом растительным | 210             | 5,8                  | 7,8           | 36,7          | 238           | 0,15          | 1,3          | 37,5                      | 38            | 1,78          |
| 6.11.2ш | Булочка "Домашняя"                                            | 75              | 5,35                 | 8,57          | 40,7          | 263           | 0,07          | 0            | 11,39                     | 7,15          | 0,61          |
| 7.7     | Чай с сахаром и лимоном                                       | 200             | 0,1                  | 0             | 9,3           | 37            | 0             | 1,12         | 2,73                      | 0,73          | 0,06          |
| 6.23    | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»     | 65              | 5,46                 | 0,59          | 45            | 162           | 0,13          | 0,13         | 24,38                     | 24,83         | 0,098         |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                        | <b>550</b>      | <b>16,71</b>         | <b>16,96</b>  | <b>131,7</b>  | <b>700</b>    | <b>0,35</b>   | <b>2,55</b>  | <b>76</b>                 | <b>70,71</b>  | <b>2,548</b>  |
|         | Обед                                                          |                 |                      |               |               |               |               |              |                           |               |               |
| 2.6     | Суп картофельный с бобовыми с грибами                         | 265             | 18,8                 | 10            | 20            | 246           | 0,27          | 12           | 44,2                      | 53,8          | 4             |
| 9.18.1ш | Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным                | 180             | 5,8                  | 4,8           | 36,3          | 215           | 0,13          | 0            | 46,17                     | 27,9          | 1,03          |
| тгк №23 | Котлеты рубленые из птицы с соусом                            | 100             | 13,3                 | 19,9          | 11,2          | 250           | 0,16          | 0,26         | 17,4                      | 18            | 1,4           |
| 3.8.1ш  | Кисель витаминизированный "Киселечек"                         | 200             | 0,002                | 0,002         | 14            | 62            | 0,024         | 1,6          | 0                         | 0             | 0             |
| 6.23    | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»     | 40              | 3,36                 | 0,36          | 28            | 100           | 0,08          | 0,08         | 15                        | 15,28         | 1,28          |
| 6.24    | Хлеб ржаной                                                   | 40              | 3,25                 | 0,7           | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4          | 2,8           |
|         | <b>Всего в обед</b>                                           | <b>825</b>      | <b>44,512</b>        | <b>35,762</b> | <b>138,83</b> | <b>987,7</b>  | <b>0,694</b>  | <b>15,27</b> | <b>136,63</b>             | <b>130,38</b> | <b>10,51</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>                                           |                 | <b>61,222</b>        | <b>52,722</b> | <b>270,53</b> | <b>1687,7</b> | <b>1,044</b>  | <b>17,82</b> | <b>212,63</b>             | <b>201,09</b> | <b>13,058</b> |

2-ая неделя/Четверг

| № рсц.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |
|---------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--|
|         |                                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | Са                        | Mg            | Fe           |  |
| 1       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8             | 9            | 10                        | 11            | 12           |  |
|         | Завтрак                                                    |                 |                      |              |               |              |               |              |                           |               |              |  |
| 5.4     | Каша "Дружба" (на воде с маслом растительным)              | 210             | 6,2                  | 8,1          | 33,4          | 232          | 0,11          | 0,53         | 126                       | 36,6          | 0,8          |  |
| 1.27    | Фрукты свежие                                              | 100             | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47,3         | 0,06          | 12,7         | 10,1                      | 53,3          | 2,22         |  |
| 7.5     | Чай с сахаром                                              | 200             | 0,1                  | 0,02         | 9,1           | 35           | 0             | 0            | 0,26                      | 0             | 0            |  |
| 6.23    | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100          | 0,08          | 0,08         | 15                        | 15,28         | 1,28         |  |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>10,06</b>         | <b>8,88</b>  | <b>80,3</b>   | <b>414,3</b> | <b>0,25</b>   | <b>13,31</b> | <b>151,36</b>             | <b>105,18</b> | <b>4,3</b>   |  |
|         | Обед                                                       |                 |                      |              |               |              |               |              |                           |               |              |  |
| 1.66.1Ш | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы        | 250             | 20                   | 12,5         | 15            | 250          | 0,02          | 2,25         | 27,8                      | 34            | 4            |  |
| 3.13    | Зразы "Школьные"                                           | 100             | 9,5                  | 12,4         | 9,1           | 188          | 0,075         | 0,29         | 29,4                      | 18,7          | 1            |  |
| 4.7     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным           | 180             | 8,1                  | 5,18         | 33,21         | 213          | 0,25          | 0            | 18,48                     | 175,42        | 6,01         |  |
| 3.1.1ш  | Чай "Витаминизированный"                                   | 200             | 0,5                  | 0,2          | 10,2          | 83           | 0,01          | 60           | 11,09                     | 2,96          | 0,57         |  |
| 6.23    | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100          | 0,08          | 0,08         | 15                        | 15,28         | 1,28         |  |
| 6.24    | Хлеб ржаной                                                | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7        | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |  |
|         | <b>Всего в обед</b>                                        | <b>810</b>      | <b>44,71</b>         | <b>31,34</b> | <b>124,84</b> | <b>948,7</b> | <b>0,465</b>  | <b>63,95</b> | <b>115,63</b>             | <b>261,76</b> | <b>15,66</b> |  |
|         | <b>Всего в день</b>                                        |                 | <b>54,77</b>         | <b>40,22</b> | <b>205,14</b> | <b>1363</b>  | <b>0,715</b>  | <b>77,26</b> | <b>266,99</b>             | <b>366,94</b> | <b>19,96</b> |  |

| № рел.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |                |                | ККАЛ            | Витамины (мг)  |                |                | Минеральные вещества (мг) |                |  |
|----------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|--|
|          |                                                            |                 | Б                    | Ж              | У              |                 | В1             | С              | Са             | Мg                        | Fe             |  |
| 1        | 2<br>Завтрак                                               | 3               | 4                    | 5              | 6              | 7               | 8              | 9              | 10             | 11                        | 12             |  |
| 2.1.2 Ш  | Колбаски рубленные с соусом                                | 100             | 10,6                 | 15,4           | 6              | 208             | 0,06           | 0,68           | 16,8           | 16,6                      | 0,92           |  |
| 4,9      | Пюре картофельное с маслом растительным                    | 180             | 3,6                  | 7,2            | 26,4           | 183,6           | 0,2            | 31,3           | 51,7           | 39,6                      | 1,44           |  |
| 1.1      | Кондитерское изделие                                       | 30              | 1,64                 | 2,24           | 3,6            | 125             | 0,16           | 2,16           | 24             | 32,5                      | 0,78           |  |
| 7.5      | Чай с сахаром                                              | 200             | 0,1                  | 0,02           | 9,1            | 35              | 0              | 0              | 0,26           | 0                         | 0              |  |
| 6.23     | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36           | 28             | 100             | 0,08           | 0,08           | 15             | 15,28                     | 1,28           |  |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>19,3</b>          | <b>25,22</b>   | <b>73,1</b>    | <b>651,6</b>    | <b>0,5</b>     | <b>34,22</b>   | <b>107,76</b>  | <b>103,98</b>             | <b>4,42</b>    |  |
|          | Обед                                                       |                 |                      |                |                |                 |                |                |                |                           |                |  |
| 1.28     | Огуцы свежие порционные                                    | 100             | 0,8                  | 0              | 3              | 33              | 0,1            | 5              | 46             | 36                        | 1,4            |  |
| 1.20.3Ш  | Свекольник (без сметаны)                                   | 250             | 2,25                 | 4,8            | 14,8           | 118,7           | 0,05           | 4,98           | 33,47          | 27,9                      | 1,4            |  |
| 3.15 (Ш) | Плов из птицы                                              | 180             | 14                   | 18             | 38,8           | 370,8           | 0,11           | 4,25           | 20,16          | 44,64                     | 1,47           |  |
| 7.4      | Напиток "Литрусовый"                                       | 200             | 0,2                  | 0              | 11,8           | 77              | 0,01           | 5,28           | 7,11           | 2,49                      | 0,11           |  |
| 6.23     | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36           | 28             | 100             | 0,08           | 0,08           | 15             | 15,28                     | 1,28           |  |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                                | 40              | 3,25                 | 0,7            | 29,33          | 114,7           | 0,03           | 1,33           | 13,86          | 15,4                      | 2,8            |  |
|          | <b>Всего в обед</b>                                        | <b>810</b>      | <b>23,86</b>         | <b>23,86</b>   | <b>125,73</b>  | <b>814,2</b>    | <b>0,38</b>    | <b>20,92</b>   | <b>135,6</b>   | <b>141,71</b>             | <b>8,46</b>    |  |
|          | <b>Всего в день</b>                                        |                 | <b>43,16</b>         | <b>49,08</b>   | <b>198,83</b>  | <b>1465,8</b>   | <b>0,88</b>    | <b>55,14</b>   | <b>243,36</b>  | <b>245,69</b>             | <b>12,88</b>   |  |
|          | <b>Итого</b>                                               |                 | <b>578,952</b>       | <b>461,812</b> | <b>2240,84</b> | <b>14751,03</b> | <b>211,877</b> | <b>487,951</b> | <b>2268,68</b> | <b>2275,63</b>            | <b>171,246</b> |  |
|          | <b>Среднее за период</b>                                   |                 | <b>57,8952</b>       | <b>46,1812</b> | <b>224,084</b> | <b>1475,103</b> | <b>21,1877</b> | <b>48,7951</b> | <b>226,868</b> | <b>227,563</b>            | <b>17,1246</b> |  |

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Технолог

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Сафликанова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.