

"СОГЛАСОВАНО" МБОУ

наглавник

Г.САЛАВАТА

"01" 06 2026 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА

В.В.МАКОВ

"01" 06 2026 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ  
ЛАГЕРЕЙ ТРУДА И ОТДЫХА

Введено в работу "01" 06 2026 г.

Сезон: лето 2026 г.

Категория: 12-18 лет

| 1 день   |                                                                     |                 |                      |              |               |                |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           |
|          |                                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
|          | 2                                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                      |                 |                      |              |               |                |
| 4.3.2Ш   | Каша гречневая рассыпчатая                                          | 180             | 10,40                | 6,80         | 45,40         | 288,00         |
| 2.102.2Ш | Котлеты мясные с соусом                                             | 100             | 10,90                | 9,60         | 10,24         | 173,00         |
| 9.10.1Ш  | Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)               | 30              | 2,30                 | 3,50         | 22,30         | 125,10         |
| 3.44.1Ш  | Чай с лимоном и сахаром                                             | 200             | 0,10                 | 0,00         | 9,30          | 37,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                              | <b>550</b>      | <b>26,58</b>         | <b>20,23</b> | <b>104,90</b> | <b>711,90</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                         |                 |                      |              |               |                |
| 1.1.2Ш   | Борщ из свежей капусты с картофелем                                 | 255             | 17,60                | 11,30        | 17,60         | 248,00         |
| 2.227.1Ш | Наггетсы                                                            | 100             | 13,30                | 12,44        | 9,40          | 194,40         |
| 4.9.2Ш   | Пюре гороховое                                                      | 180             | 3,70                 | 2,16         | 33,80         | 166,00         |
| 3.27.1Ш  | Сок фруктовый                                                       | 200             | 0,20                 | 0,00         | 12,00         | 74,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
| 12.2.2Ш  | Хлеб "Ржаной"                                                       | 40              | 2,43                 | 0,48         | 16,00         | 78,00          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                 | <b>815</b>      | <b>40,11</b>         | <b>26,71</b> | <b>106,46</b> | <b>849,20</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                                 |                 | <b>66,69</b>         | <b>46,94</b> | <b>211,36</b> | <b>1561,10</b> |



2 день

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|          |                                                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
| 1        | 2                                                                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                       |                 |                      |              |               |                |
| 9.8.1Ш   | Каша молочная "Дружба"                                               | 210             | 5,60                 | 6,80         | 31,00         | 208,00         |
| 6.65.1С  | Оладьи с соусом молочным                                             | 90              | 7,32                 | 6,86         | 40,40         | 252,50         |
| 3.43.1Ш  | Чай с сахаром                                                        | 200             | 0,10                 | 0,02         | 9,10          | 35,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8» | 50              | 3,60                 | 0,41         | 22,00         | 111,00         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                               | <b>550</b>      | <b>16,62</b>         | <b>14,09</b> | <b>102,50</b> | <b>606,50</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                          |                 |                      |              |               |                |
| 1.65.1Ш  | "Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы                           | 250             | 9,50                 | 7,00         | 57,50         | 330,00         |
| 2.179.1С | Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом                                | 100             | 12,1                 | 8,4          | 10,2          | 172,1          |
| 4.6.2Ш   | Картофельное пюре                                                    | 180             | 3,70                 | 5,90         | 24,00         | 166,00         |
| 3.53.1Ш  | Напиток из смеси сухофруктов                                         | 200             | 0,20                 | 0,20         | 13,40         | 55,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8» | 50              | 3,60                 | 0,41         | 22,00         | 111,00         |
| 12.2.2Ш  | Хлеб "Ржаной"                                                        | 40              | 2,43                 | 0,48         | 16,00         | 78,00          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                  | <b>820</b>      | <b>31,53</b>         | <b>22,39</b> | <b>143,10</b> | <b>912,10</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                                  |                 | <b>48,15</b>         | <b>36,48</b> | <b>245,60</b> | <b>1518,60</b> |



3 день

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|          |                                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
|          | 2                                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                      |                 |                      |              |               |                |
| 4.12.3ш  | Вермишель отварная с тертым сыром                                   | 210             | 14,30                | 16,00        | 40,90         | 368,90         |
| 6.13 С   | Плюшка новомосковская                                               | 100             | 7,80                 | 5,80         | 51,00         | 291,00         |
| 3.30.1Ш  | Чай с молоком и сахаром                                             | 200             | 1,00                 | 1,80         | 11,80         | 67,40          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                              | <b>550</b>      | <b>25,98</b>         | <b>23,93</b> | <b>121,36</b> | <b>816,10</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                         |                 |                      |              |               |                |
| 5.114.2Ш | Помидоры свежие порционные                                          | 100             | 0,60                 | 0,00         | 4,20          | 19,00          |
| 1.67.1Ш  | Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы                      | 255             | 16,50                | 11,30        | 17,60         | 243,00         |
| 2.20.2Ш  | Плов из говядины                                                    | 180             | 18,70                | 18,20        | 27,70         | 352,80         |
| 3.43.1Ш  | Чай с сахаром                                                       | 200             | 0,10                 | 0,02         | 9,10          | 35,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 50              | 3,60                 | 0,41         | 22,00         | 111,00         |
| 12.2.2Ш  | Хлеб "Ржаной"                                                       | 40              | 2,43                 | 0,48         | 16,00         | 78,00          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                 | <b>825</b>      | <b>41,93</b>         | <b>30,41</b> | <b>96,60</b>  | <b>838,80</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                                 |                 | <b>67,91</b>         | <b>54,34</b> | <b>217,96</b> | <b>1654,90</b> |



4 день

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|          |                                                                       |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
|          | 2                                                                     | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                        |                 |                      |              |               |                |
| 9.10.1Ш  | Омлет натуральный                                                     | 205             | 19,55                | 30,22        | 3,50          | 363,30         |
| 6.30.2Ш  | Пирожки печеные с яблоками                                            | 100             | 6,11                 | 5,33         | 44,40         | 250,50         |
| 3.8.1Ш   | Кисель витаминизированный "Киселечек Чишминский" для детского питания | 200             | 0,002                | 0,002        | 14,00         | 62,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8»  | 45              | 3,24                 | 0,37         | 19,86         | 99,90          |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                                | <b>550</b>      | <b>28,90</b>         | <b>35,92</b> | <b>81,76</b>  | <b>775,70</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                           |                 |                      |              |               |                |
| 1.66.1Ш  | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы                   | 250             | 3,30                 | 5,43         | 14,50         | 122,50         |
| 2.195.1Ш | Котлеты рубленые из птицы с соусом                                    | 100             | 13,30                | 12,10        | 9,40          | 191,20         |
| 4.3.2Ш   | Капа гречневая рассыпчатая                                            | 180             | 10,40                | 6,80         | 45,40         | 288,00         |
| 3.43.1Ш  | Чай с сахаром                                                         | 200             | 0,10                 | 0,02         | 9,10          | 35,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8»  | 50              | 3,60                 | 0,41         | 22,00         | 111,00         |
| 12.2.2Ш  | Хлеб "Ржаной"                                                         | 40              | 2,43                 | 0,48         | 16,00         | 78,00          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                   | <b>820</b>      | <b>33,13</b>         | <b>25,24</b> | <b>116,4</b>  | <b>825,7</b>   |
|          | <b>Всего в день</b>                                                   |                 | <b>62,03</b>         | <b>61,16</b> | <b>198,16</b> | <b>1601,40</b> |



5 день

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|          |                                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
|          | 2                                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                      |                 |                      |              |               |                |
| 9.23.2Ш  | Каша с рисовой крупой молочная жидкая                               | 210             | 4,45                 | 7,78         | 30,00         | 207,80         |
| 6.19.2Ш  | Ватрушка французкая                                                 | 75              | 7,50                 | 10,60        | 33,00         | 256,90         |
| 3.43.1Ш  | Чай с сахаром                                                       | 200             | 0,10                 | 0,02         | 9,10          | 35,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
| 1.27     | Фрукты                                                              | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,30          |
|          | <b>Всего в Завтрак</b>                                              | <b>625</b>      | <b>15,33</b>         | <b>19,13</b> | <b>99,56</b>  | <b>635,80</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                         |                 |                      |              |               |                |
| 5.28.1Ш  | Салат из свежих помидоров и огурцов                                 | 100             | 0,83                 | 4,70         | 3,70          | 60,00          |
| 1.70.1Ш  | Суп картофельный с бобовыми с гренками на бульоне из птицы          | 265             | 18,80                | 10,00        | 20,00         | 246,00         |
| 2.181.2Ш | Жаркое по-домашнему из птицы                                        | 180             | 15,80                | 15,90        | 13,50         | 261,00         |
| 3.32.2Ш  | Напиток "Апельсиновый"                                              | 200             | 0,10                 | 0,02         | 14,60         | 73,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 50              | 3,60                 | 0,41         | 22,00         | 111,00         |
| 12.2.2Ш  | Хлеб "Ржаной"                                                       | 40              | 2,43                 | 0,48         | 16,00         | 78,00          |
|          | <b>Всего в Обед</b>                                                 | <b>835</b>      | <b>41,56</b>         | <b>31,51</b> | <b>89,80</b>  | <b>829,00</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                                 |                 | <b>56,89</b>         | <b>50,64</b> | <b>189,36</b> | <b>1464,80</b> |



6 день

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|          |                                                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
|          | 2                                                                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                       |                 |                      |              |               |                |
| 9.4.3Ш   | Каша молочная жидкая "Артек"                                         | 210             | 6,7                  | 7,7          | 36,6          | 245            |
| 7.5.1Ш   | Сыр (порциями)                                                       | 15              | 4,05                 | 4,09         | 0,00          | 54,15          |
| 3.44.1Ш  | Чай с лимоном и сахаром                                              | 200             | 0,10                 | 0,00         | 9,30          | 37,00          |
| 6.17.2ш  | Шанежка наливная                                                     | 70              | 4,60                 | 4,30         | 28,10         | 171,00         |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8» | 55              | 3,96                 | 0,45         | 24,20         | 122,10         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                               | <b>550</b>      | <b>19,41</b>         | <b>16,54</b> | <b>98,20</b>  | <b>629,25</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                          |                 |                      |              |               |                |
| 1.67.1Ш  | Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы                       | 255             | 16,50                | 11,30        | 17,60         | 243,00         |
| 4.2.2Ш   | Макаронные изделия отварные                                          | 180             | 8,10                 | 7,20         | 48,20         | 295,00         |
| 2.194.1Ш | Тефтели из говядины с рисом                                          | 100             | 10,90                | 9,60         | 10,24         | 173,00         |
| 3.33.1Ш  | Компот из свежих плодов                                              | 200             | 0,20                 | 0,10         | 16,00         | 67,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
| 12.2.2Ш  | Хлеб "Ржаной"                                                        | 40              | 2,43                 | 0,48         | 16,00         | 78,00          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                  | <b>815</b>      | <b>41,01</b>         | <b>29,01</b> | <b>125,70</b> | <b>944,80</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                                  |                 | <b>60,42</b>         | <b>45,55</b> | <b>223,90</b> | <b>1574,05</b> |



7 день

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|          |                                                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
|          | 2                                                                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                       |                 |                      |              |               |                |
| 2.190.1Ш | Зразы "Школьные" с соусом                                            | 100             | 9,80                 | 12,40        | 9,10          | 188,00         |
| 4.5.2Ш   | Каша рисовая рассыпчатая                                             | 180             | 4,32                 | 4,80         | 44,00         | 240,00         |
| 6.11.2Ш  | Булочка домашняя                                                     | 50              | 3,60                 | 5,70         | 27,10         | 175,00         |
| 3.31.1 Ш | Кофейный напиток на молоке                                           | 200             | 3,00                 | 2,20         | 18,50         | 106,00         |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                               | <b>570</b>      | <b>23,60</b>         | <b>25,43</b> | <b>116,36</b> | <b>797,80</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                          |                 |                      |              |               |                |
| 5.112.2Ш | Огурцы свежие порционные                                             | 100             | 0,80                 | 0,00         | 3,00          | 33,00          |
| 1.1.2Ш   | Борщ из свежей капусты с картофелем                                  | 255             | 17,60                | 11,30        | 17,60         | 248,00         |
| 2.161.1ш | Запеканка картофельная с птицей                                      | 180             | 15,80                | 18,00        | 24,10         | 346,00         |
| 3.43.1Ш  | Чай с сахаром                                                        | 200             | 0,10                 | 0,02         | 9,10          | 35,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
| 12.2.2Ш  | Хлеб "Ржаной"                                                        | 40              | 2,43                 | 0,48         | 16,00         | 78,00          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                  | <b>815</b>      | <b>39,61</b>         | <b>30,13</b> | <b>87,46</b>  | <b>828,80</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                                  |                 | <b>63,21</b>         | <b>55,56</b> | <b>203,82</b> | <b>1626,60</b> |



8 день

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           |
|---------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|         |                                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
|         | 2                                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
|         | <b>Завтрак</b>                                                      |                 |                      |              |               |                |
| 9.9.1Ш  | Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"                             | 210             | 7,78                 | 9,78         | 34,45         | 256,60         |
| 6.63.1Ш | Вак-беляш "Аппетитный"                                              | 100             | 11,30                | 11,00        | 23,60         | 242,00         |
| 3.43.1Ш | Чай с сахаром                                                       | 200             | 0,10                 | 0,02         | 9,10          | 35,00          |
| 12.1.2Ш | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                              | <b>550</b>      | <b>22,06</b>         | <b>21,13</b> | <b>84,81</b>  | <b>622,40</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                         |                 |                      |              |               |                |
| 1.70.1Ш | Суп картофельный с бобовыми с гренками на бульоне из птицы          | 265             | 18,80                | 10,00        | 20,00         | 246,00         |
| 2.1.2Ш  | Колбаски рубленные с соусом                                         | 100             | 10,60                | 15,40        | 6,00          | 208,00         |
| 4.3.2Ш  | Каша гречневая рассыпчатая                                          | 180             | 10,40                | 6,80         | 45,40         | 288,00         |
| 3.53.1Ш | Напиток из смеси сухофруктов                                        | 200             | 0,20                 | 0,20         | 13,40         | 55,00          |
| 12.1.2Ш | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
| 12.2.2Ш | Хлеб "Ржаной"                                                       | 40              | 2,43                 | 0,48         | 16,00         | 78,00          |
|         | <b>Всего в обед</b>                                                 | <b>825</b>      | <b>45,31</b>         | <b>33,21</b> | <b>118,46</b> | <b>963,80</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>                                                 |                 | <b>67,37</b>         | <b>54,34</b> | <b>203,27</b> | <b>1586,20</b> |



9 день

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|          |                                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
|          | 2                                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                      |                 |                      |              |               |                |
| 4.12.2ш  | Вермишель отварная с тертым сыром                                   | 210             | 14,30                | 16,00        | 40,90         | 368,90         |
| 6.20(с)  | Ватрушка с повидлом                                                 | 90              | 10,37                | 6,55         | 35,47         | 245,50         |
| 3.43.1Ш  | Чай с сахаром                                                       | 200             | 0,10                 | 0,02         | 9,10          | 35,00          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 50              | 3,60                 | 0,41         | 22,00         | 111,00         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                              | <b>550</b>      | <b>28,37</b>         | <b>22,98</b> | <b>107,47</b> | <b>760,40</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                         |                 |                      |              |               |                |
| 5.114.2Ш | Помидоры свежие порционные                                          | 100             | 0,60                 | 0,00         | 4,20          | 19,00          |
| 1.66.1Ш  | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы                 | 250             | 3,30                 | 5,43         | 14,50         | 122,50         |
| 3.15 (Ш) | Плов из птицы                                                       | 180             | 11,7                 | 15           | 32,8          | 309            |
| 3.1.1 ш  | Чай витаминизированный                                              | 200             | 0,50                 | 0,20         | 10,20         | 83,00          |
| 9.10.1Ш  | Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)               | 30              | 2,30                 | 3,50         | 22,30         | 125,10         |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
| 12.2.2Ш  | Хлеб "Ржаной"                                                       | 40              | 2,43                 | 0,48         | 16,00         | 78,00          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                 | <b>840</b>      | <b>23,71</b>         | <b>24,94</b> | <b>117,66</b> | <b>825,40</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                                 |                 | <b>52,08</b>         | <b>47,92</b> | <b>225,13</b> | <b>1585,80</b> |



10 день

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ           |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|          |                                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
|          | 2                                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
|          | <b>Завтрак</b>                                                      |                 |                      |              |               |                |
| 9.22.2Ш  | Каша пшеничная молочная жидкая                                      | 210             | 6,60                 | 8,80         | 33,30         | 240,00         |
| 9.33.1Ш  | Запеканка из творога с соусом молочным                              | 90              | 14,50                | 10,50        | 18,40         | 120,00         |
| 3.30.1Ш  | Чай с молоком и сахаром                                             | 200             | 1,00                 | 1,80         | 11,80         | 67,40          |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 55              | 3,96                 | 0,45         | 24,20         | 122,10         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                              | <b>555</b>      | <b>26,06</b>         | <b>21,55</b> | <b>87,70</b>  | <b>549,50</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                                         |                 |                      |              |               |                |
| 1.68.2Ш  | "Щи из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы             | 255             | 10,37                | 8,00         | 8,75          | 151,30         |
| 2.189.1Ш | Тефтели рыбные                                                      | 100             | 7,40                 | 9,10         | 9,60          | 150,00         |
| 4.4.2Ш   | Картофель запеченный                                                | 180             | 4,3                  | 9,3          | 18,7          | 176,6          |
| 3.2.1ш   | Напиток витаминизированный                                          | 200             | 0,80                 | 0,10         | 16,00         | 68,10          |
| 9.10.1Ш  | Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)               | 30              | 2,30                 | 3,50         | 22,30         | 125,10         |
| 12.1.2Ш  | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,80          |
| 12.2.2Ш  | Хлеб "Ржаной"                                                       | 40              | 2,43                 | 0,48         | 16,00         | 78,00          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                 | <b>845</b>      | <b>30,48</b>         | <b>30,81</b> | <b>109,01</b> | <b>837,90</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                                 |                 | <b>56,54</b>         | <b>52,36</b> | <b>196,71</b> | <b>1387,40</b> |
|          | <b>Среднее значение за период</b>                                   |                 | <b>59,99</b>         | <b>50,36</b> | <b>209,57</b> | <b>1546,82</b> |

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Бухгалтер

Согласовано:

Начальник ПЭО

Меметалиева В.Р.

Кулембетова Н.А.

Сафиканова В.В.

Султанова Л.Г.

Технолог

В.Р. Меметалиева