

"СОГЛАСОВАНО"  
 ДИРЕКТОР МБОУ \_\_\_\_\_  
 Г.САЛАВАТА \_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_\_ " 2026 г.

ВАРИАТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
 С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ  
 ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.

Введено в работу " 02 " 03 2026 г.

ОГРН 1250200000000  
 "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА  
 ДИРЕКТОР  
 МАКОВ В.В.  
 2026 г.

Сезон: весна 2026  
 Категория: Учащиеся 12 лет и старше

1-й месяц/Понедельник

| № п/п     | 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    |      |
| 2.139.2 Ш | Завтрак                                             | 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                               | 180                  | 6,6   | 5,04   | 39,3   | 229,2         | 0,07  | 0                         | 21,9   | 18,36 | 1,1  |
| 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                   | 14,66 | 96,6   | 651,2  | 0,32          | 2,57  | 68,06                     | 73,14  | 3,76  |      |
|           | Обед                                                |                                                           |                      |       |        |        |               |       |                           |        |       |      |
| 1.66.1 Ш  | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы | Котлеты "Здоровье" с соусом                               | 250                  | 20    | 12,5   | 15     | 250           | 0,02  | 2,25                      | 27,8   | 34    | 4    |
| 2.164.1 ш |                                                     | Капуста тушеная                                           | 180                  | 4,03  | 4,02   | 11,74  | 99,2          | 0,04  | 37                        | 93     | 33    | 1,3  |
| 4.10      |                                                     | 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                                                       | 45,64                | 29,78 | 114,47 | 858,5  | 0,29          | 50,81 | 189,56                    | 126,09 | 11,21 |      |
|           | Всего в день                                        |                                                           | 65,64                | 44,44 | 211,07 | 1509,7 | 0,61          | 53,38 | 257,62                    | 199,23 | 14,97 |      |

1-ая неделя/Вторник

| № п/п     | 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                                                    |                 |                      |              |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| 9.21.1Ш   | Каша молочная манная жидкая                                | 210             | 5,6                  | 7,9          | 24,6          | 189           | 0,1           | 0,91         | 225           | 28,5                      | 0,48         |  |
| 7.5.1ш    | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,7                  | 2,72         | 0             | 36            | 0,04          | 0,4          | 104           | 0                         | 0            |  |
| 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» | 55              | 4,62                 | 0,49         | 38,5          | 137,5         | 0,11          | 1,1          | 20,68         | 21                        | 1,76         |  |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>18,37</b>         | <b>19,68</b> | <b>113,1</b>  | <b>662,5</b>  | <b>0,32</b>   | <b>3,53</b>  | <b>363,8</b>  | <b>57,38</b>              | <b>2,91</b>  |  |
|           | Обед                                                       |                 |                      |              |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| 1.69.1Ш   | "Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы  | 255             | 17,6                 | 11,3         | 17,6          | 248           | 0,11          | 31,6         | 58,3          | 50,6                      | 3,92         |  |
| 2.210.1 Ш | Кнедли рыбные с соусом                                     | 100             | 11,3                 | 9,6          | 3,6           | 147,4         | 0,083         | 0,73         | 27,5          | 14,22                     | 0,4          |  |
| 4.9.2ш    | Пюре гороховое                                             | 180             | 3,7                  | 2,16         | 33,8          | 166           | 0,54          | 0            | 93,7          | 0                         | 5,6          |  |
| 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>815</b>      | <b>39,41</b>         | <b>24,22</b> | <b>128,33</b> | <b>843,1</b>  | <b>0,853</b>  | <b>35,34</b> | <b>214,39</b> | <b>98,63</b>              | <b>14,8</b>  |  |
|           | <b>Всего в день</b>                                        |                 | <b>57,78</b>         | <b>43,9</b>  | <b>241,43</b> | <b>1505,6</b> | <b>1,173</b>  | <b>38,87</b> | <b>578,19</b> | <b>156,01</b>             | <b>17,71</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                        | Mg            | Fe           |
| 1        | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9            | 10                        | 11            | 12           |
|          | Завтрак                                                    |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 9.22.2 ш | Каша пшениная молочная жидкая                              | 210             | 6,6                  | 8,8          | 33,3          | 240           | 0,18          | 0,16         | 126                       | 44            | 1,15         |
| 9.10.1ш  | Омлет натуральный                                          | 93              | 8,8                  | 13,6         | 1,6           | 163,5         | 0,037         | 0,12         | 60                        | 10            | 1,5          |
| 7.11     | Чай с молоком и сахаром                                    | 200             | 1                    | 2            | 12            | 70            | 0,02          | 0,65         | 60,3                      | 7             | 0,06         |
| 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>20,6</b>          | <b>24,85</b> | <b>81,9</b>   | <b>598,5</b>  | <b>0,337</b>  | <b>1,93</b>  | <b>265,1</b>              | <b>80,1</b>   | <b>4,31</b>  |
|          | Обед                                                       |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 2.6      | Суп картофельный с бобовыми с грибами                      | 265             | 18,8                 | 10           | 20            | 246           | 0,27          | 12           | 44,2                      | 53,8          | 4            |
| 2.167.1ш | Голубцы ленивые                                            | 100             | 11,5                 | 9            | 7,3           | 156,6         | 0,03          | 1,81         | 31,8                      | 19,4          | 6,88         |
| 9.18.1ш  | Каша ячневая рассыпчатая                                   | 180             | 5,8                  | 4,8          | 36,3          | 215           | 0,13          | 0            | 46,17                     | 27,9          | 1,03         |
| 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>42,81</b>         | <b>24,88</b> | <b>130,03</b> | <b>867,3</b>  | <b>0,54</b>   | <b>15,22</b> | <b>151,29</b>             | <b>131,78</b> | <b>15,99</b> |
|          | <b>Всего в день</b>                                        |                 | <b>63,41</b>         | <b>49,73</b> | <b>211,93</b> | <b>1465,8</b> | <b>0,877</b>  | <b>17,15</b> | <b>416,39</b>             | <b>211,88</b> | <b>20,3</b>  |

| № п.п.    | 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           |  |
| 9.9. III  | Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"                   | 210             | 8                    | 10           | 35            | 264           | 0,13          | 0,44         | 121           | 44,5                      | 1,1          |  |
| 1.27      | Фрукты свежие                                             | 130             | 0,52                 | 0,52         | 12,74         | 61,4          | 0,045         | 9,17         | 17,25         | 38,51                     | 1,6          |  |
| 7.8       | Кофейный напиток на молоке                                | 200             | 3,2                  | 2,8          | 18,5          | 109           | 0,03          | 0,52         | 48,8          | 24                        | 1,1          |  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 40              | 3,33                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 1,06         | 15,06         | 15,33                     | 1,33         |  |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>580</b>      | <b>15,05</b>         | <b>13,68</b> | <b>94,24</b>  | <b>534,4</b>  | <b>0,285</b>  | <b>11,19</b> | <b>202,11</b> | <b>122,34</b>             | <b>5,13</b>  |  |
|           | Обед                                                      |                 |                      |              |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| 1.2.1 III | Щи из свежей капусты с картофелем                         | 255             | 10,2                 | 8            | 8,75          | 151           | 0,05          | 11,87        | 32,5          | 19                        | 0,68         |  |
| 2.139.2ш  | Курица тушеная в соусе                                    | 100             | 8,3                  | 7            | 16,6          | 162           | 0,01          | 0,33         | 6,9           | 7                         | 0,6          |  |
| 4.14.2ш   | Каша перловая рассыпчатая                                 | 180             | 5,52                 | 4,32         | 38,04         | 216           | 0,1           | 10,1         | 83,4          | 64,68                     | 1,88         |  |
| 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» | 50              | 4,2                  | 0,45         | 35            | 125           | 0,1           | 1            | 18,8          | 19,1                      | 1,6          |  |
| 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>31,97</b>         | <b>20,67</b> | <b>137,92</b> | <b>851,7</b>  | <b>0,3</b>    | <b>84,63</b> | <b>166,55</b> | <b>128,14</b>             | <b>8,13</b>  |  |
|           | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>47,02</b>         | <b>34,35</b> | <b>232,16</b> | <b>1386,1</b> | <b>0,585</b>  | <b>95,82</b> | <b>368,66</b> | <b>250,48</b>             | <b>13,26</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            | Мг                        | Fe           |  |
| 1         | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9             | 10            | 11                        | 12           |  |
|           | Завтрак                                                    |                 |                      |              |               |                |               |               |               |                           |              |  |
| 4.11      | Каша рисовая рассыпчатая                                   | 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                                                       |                 |                      |              |               |                |               |               |               |                           |              |  |
| 5.103.1 Ш | Морковь отварная с маслом растительным                     | 100             | 1,12                 | 3,75         | 6,22          | 66,42          | 0,04          | 1,9           | 59            | 22,5                      | 0,87         |  |
| 1.67.1Ш   | "Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы             | 255             | 16,5                 | 11,3         | 17,6          | 243            | 0,15          | 17,5          | 33,75         | 42,7                      | 3,25         |  |
| 2.166.1 Ш | Запеканка капустная с мясом                                | 180             | 17,3                 | 14,6         | 19,17         | 277            | 0,006         | 33,59         | 129,3         | 47,46                     | 2,01         |  |
| 7.15      | Компот из смеси сухофруктов                                | 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>815</b>      | <b>41,63</b>         | <b>30,73</b> | <b>109,42</b> | <b>836,12</b>  | <b>0,306</b>  | <b>54,4</b>   | <b>251,17</b> | <b>143,34</b>             | <b>10,21</b> |  |
|           | <b>Всего в день</b>                                        |                 | <b>60,38</b>         | <b>46,85</b> | <b>201</b>    | <b>1471,12</b> | <b>0,609</b>  | <b>56,657</b> | <b>335,73</b> | <b>220,02</b>             | <b>13,53</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             | 15                   | 12,2         | 8,33          | 203,3         | 203,3         | 0,2          | 32,8                      | 14,8          | 1,11         |
| 4.7       | Каша гречневая рассыпчатая                                | 180             | 8,1                  | 5,2          | 33,2          | 213           | 0,3           | 0            | 16,8                      | 159,6         | 5,52         |
| 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>28,2</b>          | <b>20,02</b> | <b>82,23</b>  | <b>676,3</b>  | <b>203,84</b> | <b>2,44</b>  | <b>88,86</b>              | <b>222,18</b> | <b>8,69</b>  |
|           | Обед                                                      |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 5.102.1 Ш | Капуста отварная с маслом растительным                    | 100             | 1,12                 | 3,75         | 6,22          | 66,42         | 0,04          | 1,9          | 59                        | 22,5          | 0,87         |
| 1.65.1Ш   | "Булмас аши" (затируха) на бульоне из птицы               | 250             | 4                    | 7            | 20            | 159           | 0,5           | 3            | 62,5                      | 32,5          | 2,25         |
| 2.208.1 Ш | Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком           | 180             | 17,9                 | 14,9         | 16,1          | 290,8         | 0,09          | 3,84         | 61                        | 36,33         | 2,36         |
| 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» | 50              | 4,2                  | 0,45         | 35            | 125           | 0,1           | 1            | 18,8                      | 19,1          | 1,6          |
| 6.24      | Хлеб ржаной                                               | 50              | 4,06                 | 0,88         | 36,66         | 143,38        | 0,04          | 1,66         | 17,33                     | 19,25         | 3,5          |
|           | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>830</b>      | <b>31,38</b>         | <b>26,98</b> | <b>123,28</b> | <b>821,6</b>  | <b>0,77</b>   | <b>12,52</b> | <b>221,36</b>             | <b>130,41</b> | <b>10,64</b> |
|           | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>59,58</b>         | <b>47</b>    | <b>205,51</b> | <b>1497,9</b> | <b>204,61</b> | <b>14,96</b> | <b>310,22</b>             | <b>352,59</b> | <b>19,33</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                        | Mg            | Fe           |  |
| 1         | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             |  | 7             | 8             | 9            |  | 10                        | 11            | 12           |  |
|           | Завтрак                                                    |                 |                      |              |               |  |               |               |              |  |                           |               |              |  |
| 4.13.2 Ш  | Вармишель отварная с тертым сыром                          | 180             | 13,3                 | 5,5          | 38,5          |  | 351,6         | 0,08          | 0,18         |  | 270                       | 23,1          | 1,1          |  |
| 1.27      | Фрукты свежие                                              | 130             | 0,52                 | 0,52         | 12,74         |  | 61,4          | 0,045         | 9,17         |  | 7,34                      | 38,54         | 1,6          |  |
| 7.11      | Чай с молоком и сахаром                                    | 200             | 1                    | 2            | 12            |  | 70            | 0,02          | 0,65         |  | 60,3                      | 7             | 0,06         |  |
| 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>19,02</b>         | <b>8,47</b>  | <b>98,24</b>  |  | <b>608</b>    | <b>0,245</b>  | <b>11</b>    |  | <b>356,44</b>             | <b>87,74</b>  | <b>4,36</b>  |  |
|           | Обед                                                       |                 |                      |              |               |  |               |               |              |  |                           |               |              |  |
| 1.69.1Ш   | "Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы  | 255             | 17,6                 | 11,3         | 17,6          |  | 248           | 0,11          | 31,6         |  | 58,3                      | 50,6          | 3,92         |  |
| 2.124.1 ш | Фрикадельки из говядины с овощами и соусом                 | 100             | 18,23                | 14,4         | 11,5          |  | 211           | 0,04          | 2,6          |  | 5,12                      | 21,3          | 1,42         |  |
| 9.18.1ш   | Каша ячневая рассыпчатая                                   | 180             | 5,8                  | 4,8          | 36,3          |  | 215           | 0,13          | 0            |  | 46,17                     | 27,9          | 1,03         |  |
| 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>815</b>      | <b>49,04</b>         | <b>31,66</b> | <b>138,73</b> |  | <b>956,8</b>  | <b>0,4</b>    | <b>37,21</b> |  | <b>144,48</b>             | <b>133,61</b> | <b>34,45</b> |  |
|           | <b>Всего в день</b>                                        |                 | <b>68,06</b>         | <b>40,13</b> | <b>236,97</b> |  | <b>1564,8</b> | <b>0,645</b>  | <b>48,21</b> |  | <b>500,92</b>             | <b>221,35</b> | <b>38,81</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                                                    |                 |                      |               |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| 9.4.3ш   | Каша молочная жидкая "Артек"                               | 210             | 7,2                  | 8,8           | 34,1          | 246           | 0,18          | 0,5          | 126           | 44                        | 1,1          |  |
| 6.69.1Ш  | Булочка творожная                                          | 90              | 5,8                  | 5,04          | 35,6          | 228,8         | 0,13          | 0            | 17,25         | 24,75                     | 1,13         |  |
| 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» | 50              | 4,2                  | 0,45          | 35            | 125           | 0,1           | 1            | 18,8          | 19,1                      | 1,6          |  |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>17,3</b>          | <b>14,29</b>  | <b>114</b>    | <b>636,8</b>  | <b>0,41</b>   | <b>2,62</b>  | <b>164,78</b> | <b>88,58</b>              | <b>3,89</b>  |  |
|          | Обед                                                       |                 |                      |               |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| 2.6      | Суп картофельный с бобовыми с грибами                      | 265             | 18,8                 | 10            | 20            | 246           | 0,27          | 12           | 44,2          | 53,8                      | 4            |  |
| 4.40.1ш  | Каша пшенная рассыпчатая                                   | 185             | 7                    | 6             | 43,6          | 256           | 0,25          | 0            | 18,68         | 54,48                     | 1,82         |  |
| 2.199.1ш | Фрикадельки из рыбы натуральные рубленые                   | 100             | 9,2                  | 4,8           | 5,3           | 102,2         | 0,066         | 0,43         | 28,8          | 23,6                      | 0,63         |  |
| 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» | 50              | 4,2                  | 0,45          | 35            | 125           | 0,1           | 1            | 18,8          | 19,1                      | 1,6          |  |
| 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>840</b>      | <b>42,452</b>        | <b>21,952</b> | <b>147,23</b> | <b>905,9</b>  | <b>0,74</b>   | <b>16,36</b> | <b>124,34</b> | <b>166,38</b>             | <b>10,85</b> |  |
|          | <b>Всего в день</b>                                        |                 | <b>59,752</b>        | <b>36,242</b> | <b>261,23</b> | <b>1542,7</b> | <b>1,15</b>   | <b>18,98</b> | <b>289,12</b> | <b>254,96</b>             | <b>14,74</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           |
| 5.4        | Каша молочная "Дружба"                                    | 210             | 6,2                  | 8,1          | 33,4          | 232           | 0,11          | 0,53         | 126                       | 36,6          | 0,8          |
| 8          | Йогурт                                                    | 100             | 4,1                  | 3,2          | 10            | 98            | 0,03          | 0,42         | 120                       | 15            | 0,3          |
| 7.8        | Кофейный напиток на молоке                                | 200             | 3,2                  | 2,8          | 18,5          | 109           | 0,03          | 0,52         | 48,8                      | 24            | 1,1          |
| 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>16,86</b>         | <b>14,46</b> | <b>89,9</b>   | <b>539</b>    | <b>0,25</b>   | <b>1,55</b>  | <b>309,8</b>              | <b>90,88</b>  | <b>3,48</b>  |
|            | Обед                                                      |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 1.66.ШШ    | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы       | 250             | 20                   | 12,5         | 15            | 250           | 0,02          | 2,25         | 27,8                      | 34            | 4            |
| 2.210.1 ШШ | Зразы из говядины с манной кашей                          | 100             | 8,1                  | 9,6          | 7,7           | 150,4         | 0,37          | 0,13         | 25,5                      | 11,4          | 0,72         |
| 4.9.2ш     | Пюре гороховое                                            | 180             | 3,7                  | 2,16         | 33,8          | 166           | 0,54          | 0            | 93,7                      | 0             | 5,6          |
| 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>38,91</b>         | <b>25,52</b> | <b>124,03</b> | <b>864,1</b>  | <b>1,05</b>   | <b>63,79</b> | <b>186,95</b>             | <b>79,04</b>  | <b>14,97</b> |
|            | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>55,77</b>         | <b>39,98</b> | <b>213,93</b> | <b>1403,1</b> | <b>1,3</b>    | <b>65,34</b> | <b>496,75</b>             | <b>169,92</b> | <b>18,45</b> |

2-ая неделя/Пятница

| № 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                                          | 180             | 3,72                 | 6       | 24      | 165,6    | 0,11          | 12,44   | 42,7    | 34                        | 1,23   |  |  |
| 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             | 19,42                | 24,02   | 70,7    | 633,6    | 0,41          | 15,36   | 98,76   | 98,38                     | 61,49  |  |  |
|         | Обед                                                       |                 |                      |         |         |          |               |         |         |                           |        |  |  |
| 1.33    | Салат луковый                                              | 100             | 0,4                  | 2,66    | 2       | 19,8     | 0,012         | 2,16    | 15,2    | 6,6                       | 0,36   |  |  |
| 1.71.1Ш | Свекольник на бульоне из птицы                             | 255             | 2,25                 | 5,1     | 14,8    | 118,7    | 0,05          | 4,98    | 33,47   | 27,9                      | 1,4    |  |  |
| 3.13    | Каша перловая с мясом и овощами                            | 180             | 11,8                 | 12,7    | 43,1    | 303      | 0,045         | 0,5     | 23,8    | 16,5                      | 0,75   |  |  |
| 7.4     | Напиток "Цитрусовый"                                       | 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    |  |  |
|         | Всего в обед                                               | 815             | 21,26                | 21,52   | 129,03  | 733,2    | 0,227         | 14,33   | 108,44  | 84,17                     | 6,7    |  |  |
|         | Всего в день                                               |                 | 40,68                | 45,54   | 199,73  | 1366,8   | 0,637         | 29,69   | 207,2   | 182,55                    | 68,19  |  |  |
|         | Итого                                                      |                 | 578,072              | 428,162 | 2214,96 | 14713,62 | 212,196       | 439,057 | 3503,18 | 2019,76                   | 224,32 |  |  |
|         | Среднее за период                                          |                 | 57,8072              | 42,8162 | 221,496 | 1471,362 | 21,2196       | 43,9057 | 350,318 | 201,976                   | 22,432 |  |  |

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением  
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Сафиканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.