

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

Сезон: весна 2026
Категория: Учащиеся 12 лет и старше

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

Введено в работу " 43 " 03 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
ДИРЕКТОР
ООО "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА
МАКОВ В.В.
" 03 2026 г.

ООО "ОБЩЕПИТ" г.Салавата
ИНН 1215020001
ОГРН 1215020001000
Кухня, производство
продукции питания
с ограниченной
ответственностью
г. Салават
Республика Башкортостан

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мг	Fe	
1	2 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	
4.2.2Ш	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,04	39,3	229,2	0,07	0	21,9	18,36	1,1	
11.56.1Ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	0,02	0	6	3,9	0,3	
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
	Всего в завтрак	550	20,18	15,87	104,96	640,1	0,18	1,13	50,06	44,56	3,36	
	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	
2.188.1Ш	Котлеты мясные с соусом	100	10,9	9,6	10,24	173	0,08	0,03	27,8	22,1	1,14	
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	16,88	159,54	5,47	
3.52.1Ш	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0,06	9,6	1,6	0	0,48	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2Ш	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	47,43	29,93	140,03	1004,1	0,58	14,01	102,94	246,34	15,22	
	Всего в день		67,61	45,8	244,99	1644,2	0,76	15,14	153	290,9	18,58	

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	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	
3.44.1.Ш	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	55	3,96	0,45	24,2	122,1	0,11	1,1	20,62	21,03	1,82	
	Всего в завтрак	550	17,71	19,64	98,8	647,1	0,32	3,53	363,74	57,41	2,97	
	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	
2.179.1С	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	
4.5.2Ш	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,8	44	240	0,03	0	25,5	11,5	0,5	
3.34.1Ш	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	16	67	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2Ш	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	40,35	25,63	134,79	930,6	0,46	38,19	147,79	114,14	10	
	Всего в день		58,06	45,27	233,59	1577,7	0,78	41,72	511,53	171,55	12,97	

№ реч.	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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
9.22.2 Ш	Каша пшенная 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	
3.30.1Ш	Чай с молоком и с сахаром	200	1	1,8	11,8	67,4	0,02	0,65	60,3	7	0	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	50	3,6	0,41	22	111	0,1	1	18,75	19,12	1,66	
	Всего в завтрак	553	20	24,61	68,7	581,9	0,337	1,93	265,05	80,12	4,31	
	Обед											
1.9.6 Ш	Суп картофельный с бобовыми с грибами	265	18,8	10	20	246	0,27	12	44,2	53,8	4	
2.195.1Ш	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	13,3	12,1	9,4	191,2	0,56	0,29	17,6	18	1,4	
4.6.2Ш	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45	42,72	34,08	1,24	
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8	
	Всего в обед	825	42,03	29,03	109,49	841,7	1,08	26,87	133,64	136,58	10,8	
	Всего в день		62,03	53,64	178,19	1423,6	1,417	28,8	398,69	216,7	15,11	

№ 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
9.9.1.Ш	Каша молочная вязкая овсянная "Геркулес"	210	8	10	35	264	0,13	0,44	121	44,5	1,1	
7.13.1.Ш	Фрукты свежие	130	0,52	0	14,6	59,8	0,013	16,9	20,8	11,7	2,86	
3,31.1.Ш	Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	18,5	106	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11	
12.1.2.Ш	Хлеб из пшен. муки в/с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	55	4,62	0,49	38,5	137,5	0,11	1,1	20,68	21	1,76	
	Всего в завтрак	595	16,14	12,69	106,6	567,3	0,283	18,96	268,34	89,38	5,83	
	Обед											
1.2.1. Ш	Шн из свежей капусты с картофелем	255	10,2	8	8,75	151	0,05	11,87	32,5	19	0,68	
2.194.1.Ш	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	
4.2.2.Ш	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,04	39,3	229,2	0,07	0	21,9	18,36	1	
3.1.1 Ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	11,09	2,96	0,57	
12.1.2.Ш	Хлеб из пшен. муки в/с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2.Ш	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	31,03	25,1	114,04	830,9	0,27	74,38	114,55	96,12	7,01	
	Всего в день		47,17	37,79	220,64	1398,2	0,553	93,34	382,89	185,5	12,84	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса 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											
4.5.2ПП	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,8	44	240	0,03	0	25,5	11,5	0,5	
2.192.1ПП	Фрикадельки мясные с соусом	100	9,33	8,7	6,88	135	0,033	0,017	19,8	17,4	0,76	
11.56.1ПП	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	0,02	0	6	3,9	0,3	
3.43.1ПП	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03	
12.1.2ПП	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
	Всего в Завтрак	550	18,93	17,33	99,94	623,9	0,163	0,817	66,56	48,1	2,92	
	Обед											
5.23.1ПП	Салат из свежесы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	1,86	34,61	18,65	1,2	
1.67.1ПП	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	255	16,5	11,3	17,6	243	0,15	17,5	33,75	42,7	3,25	
2.121.1 ПП	Рагу из птицы	180	10,8	14,4	15,3	235,8	0,12	8,78	34,2	37,8	1,62	
3.33.1ПП	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121	0,07	0,29	14,62	8,5	0,92	
12.1.2ПП	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2ПП	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	35,23	35,03	98,99	908,3	0,46	30,56	146,04	138,35	11,12	
	Всего в день		54,16	52,36	198,93	1532,2	0,623	31,377	212,6	186,45	14,04	

№ реч.	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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
2.193.1.Ш	Чикенбол с соусом	100	15	10,4	8,33	187	0,044	0,2	37,8	14,8	1,11	
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	16,88	159,54	5,47	
11.56.1Ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	0,02	0	6	3,9	0,3	
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
	Всего в завтрак	550	30,68	21,03	102,79	723,9	0,454	1	75,94	193,54	8,24	
	Обед											
5.10.1Ш	Маринованная капуста	100	2,16	6	13,6	118	0,13	2,88	44	16,8	1	
1.65.1Ш	"Бульмас аши" (затируха) на бульоне из птицы	250	4	7	20	159	0,5	3	62,5	32,5	2,25	
2.20.2Ш	Плов из говядины	180	18,7	18,2	27,7	352,8	0,05	0,46	14,66	39,56	2,64	
3.44.1.Ш	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2Ш	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	31,09	32,23	117,59	870,3	0,79	9,59	152,75	120,29	10,08	
	Всего в день		61,77	53,26	220,38	1594,2	1,244	10,59	228,69	313,83	18,32	

2-я неделя/Вторник

№ рел.	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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
4.12.3 Ш	Вермишель отварная с тертым сыром	180	12,24	13,68	35,16	316,8	0,06	0,15	248,6	21,2	0,96	
7.13.1Ш	Фрукты свежие	130	0,52	0	14,6	59,8	0,013	16,9	20,8	11,7	2,86	
3.30.1Ш	Чай с молоком и с сахаром	200	1	1,8	11,8	67,4	0,02	0,65	60,3	7	0	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек-»	50	3,6	0,41	22	111	0,1	1	18,75	19,12	1,66	
	Всего в завтрак	560	17,36	15,89	83,56	555	0,193	18,7	348,45	59,02	5,48	
	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	
2.189.1Ш	Тфтели рыбные с соусом	100	7,4	9,1	9,6	150	0,083	2,35	23,62	16,44	0,56	
4.4.2Ш	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	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек-»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2Ш	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	36,25	30,89	108,89	846,2	0,383	38,7	127,5	124,67	34,41	
	Всего в день		53,61	46,78	192,45	1401,2	0,576	57,4	475,95	183,69	39,89	

№ реч.	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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
9.4.3Ш	Каша молочная из пшеничной крупы "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	
3.44.1.Ш	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валтек-8»	50	3,6	0,41	22	111	0,1	1	18,75	19,12	1,66	
	Всего в завтрак	550	16,7	14,25	101	622,8	0,41	2,62	164,73	88,6	3,95	
	Обед											
1.9.6Ш	Суп картофельный с бобовыми с тренками	265	18,8	10	20	246	0,27	12	44,2	53,8	4	
9.18.1Ш	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0	46,17	27,9	1,03	
2.195.1Ш	Коглеты рубленые из птицы с соусом	100	13,3	12,1	9,4	191,2	0,56	0,29	17,6	18	1,4	
3.8.1Ш	Кисель витаминизированный "Киселечек Чипминский" для детского питания	200	0,002	0,002	14	62	0,024	1,6	0	0	0	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валтек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8	
	Всего в обед	825	44,032	27,932	126,69	917,7	1,094	16,02	136,83	130,4	10,56	
	Всего в день		60,732	42,182	227,69	1540,5	1,504	18,64	301,56	219	14,51	

2-ая неделя/Четверг

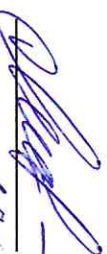
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С		Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12
	Завтрак											
9.8.1Ш	Каша молочная "Дружба"	210	6,2	8,1	33,4	232	0,11	0,53		126	36,6	0,8
3.3.1Ш	Йогурт (для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42		120	15	0,3
3,31.1Ш	Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	18,5	106	0,03	0,52		105,86	12,18	0,11
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	50	3,6	0,41	22	111	0,1	1		18,75	19,12	1,66
	Всего в завтрак	560	16,9	13,91	83,9	547	0,27	2,47		370,61	82,9	2,87
	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
2.190.1Ш	Зразы "Школьные"	100	9,8	12,4	9,1	188	0,075	0,29		29,4	18,7	1
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,2	33,2	213	0,3	0		16,8	159,6	5,52
3.1.1Ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60		11,09	2,96	0,57
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8		15	15,3	1,33
12.2.2Ш	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	44,53	31,33	114,49	937,5	0,515	64,67		113,95	245,96	15,22
	Всего в день		61,43	45,24	198,39	1484,5	0,785	67,14		484,56	328,86	18,09

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2.191.1Ш	Колбаски рубленые с соусом	100	10,6	9,6	6	153	0,06	0,84	16,8	16,6	0,02	
4.6.2Ш	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45	42,72	34,08	1,24	
11.56.1Ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	0,02	0	6	3,9	0,3	
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
	Всего в завтрак	550	19,58	19,33	79,06	567,9	0,3	14,09	80,78	69,88	13,12	
	Обед											
5.123.1Ш	Салат из моркови по-корейски	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,72	20,7	29,43	0,55	
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	
3.15 (Ш)	Плов из птицы	180	14	18	38,8	370,8	0,11	4,25	20,16	44,64	1,47	
3.32.2Ш	Напиток "Апельсиновый"	200	0,1	0,02	14,6	73	0	2,33	3,43	1,1	0,08	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2Ш	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	23,58	28,65	129,69	866	0,31	15,41	106,62	133,77	7,63	
	Всего в день		43,16	47,98	208,75	1433,9	0,61	29,5	187,4	203,65	20,75	
	Итого		569,732	470,302	2124	15030,2	8,852	393,647	3183,87	2009,23	166,52	
	Среднее за период		56,9732	47,0302	212,4	1503,02	0,8852	39,3647	318,387	200,923	16,652	

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.


Технолог
В.Р. Меметалиева

Управляющий подразделением

Кулембетова Н.А.

"Школьные столовые"

Бухгалтер

Саффиканова В.В.



Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

