

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ

Г.САЛАВАТА

" 14 " 03 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР

ООО "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА

МАКОВ В.В.

" 03 " 2026 г.

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

Сезон: весна 2026

Категория: Учащиеся 7-11 лет

Введено в работу " 23 " 03 2026 г.

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин ы (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										
2.139.2.Ш	Курица тушеная в соусе	90	7,5	6,3	15	146	0,04	0,3	6,2	6,3	0,5
4.2.2.Ш	Макаронные изделия отварные	150	6,75	6	40,16	245,8	0,01	0	9,42	7,55	0,76
11.56.1.Ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	0,02	0	6	3,9	0,3
3.43.1.Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2.Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	500	18,81	16,05	99,81	618,5	0,13	0,9	33,18	29,25	2,56
	Обед										
1.66.1.Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,6	4,3	11,6	98	0,02	0,6	11,61	7,18	0,41
2.188.1.Ш	Котлеты мясные с соусом	90	10	8,6	9,2	158	0,07	0,02	25	19,8	1,02
4.3.2.Ш	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6
3.52.1.Ш	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0,06	9,6	1,6	0	0,48
12.1.2.Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2.Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	26,2	19,25	116,25	738,2	0,48	11,82	73,91	183,08	9,61
	Всего в день		45,01	35,3	216,06	1356,7	0,61	12,72	107,09	212,33	12,17

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	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										
9.21.1ш	Каша молочная манная жидкая	185	5	7,1	22,2	170	0,09	0,82	202,8	25,7	0,44
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	500	15,31	18,64	85,45	572,6	0,26	2,94	332,22	45,08	2,11
	Обед										
1.69.1Ш	"Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	205	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	3,14
2.179.1С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	90	10,9	7,6	9,2	154,9	0,18	2,58	26,2	16,39	0,59
4.5.2Ш	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	705	33,4	21,55	111,25	773,5	0,39	31,08	121,93	92,72	8,03
	Всего в день		48,71	40,19	196,7	1346,1	0,65	34,02	454,15	137,8	10,14

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.22.2 III	Каша пшенная молочная жидкая	185	6	8	30	216	0,16	0,46	113,4	39,64	1,03
9.10.1 III	Омлет натуральный	93	8,8	13,6	1,6	163,5	0,037	0,12	60	10	1,5
3.30.1 III	Чай с молоком и с сахаром	200	1	1,8	11,8	67,4	0,02	0,65	60,3	7	0
12.1.2 III	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	508	17,96	23,65	56,65	513,5	0,277	1,83	245	68,14	3,53
	Обед										
1.9.6 III	Суп картофельный с бобовыми и гречками	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2
2.195.1 III	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10	10,9	8,5	172	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
4.6.2 III	Картофельное пюре	150	3,1	4,91	20	138,3	0,11	10,37	35,6	28,4	1,03
3.43.1 III	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2 III	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
12.2.2 III	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	725	33,62	24,64	93,26	717,1	0,56	21,99	108,98	113,96	8,71
	Всего в день		51,58	48,29	149,91	1230,6	0,837	23,82	353,98	182,1	12,24

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.9.1Ш	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	185	7	8,8	31	231	0,12	0,4	109	11,8	0,99
7.13.1Ш	Фрукты свежие	130	0,52	0	14,6	59,8	0,013	16,9	20,8	11,7	2,86
3.31.1Ш	Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	18,5	106	0,03	0,52	48,8	24	1,1
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	555	13,4	11,33	81,76	485,6	0,243	18,62	193,6	62,8	6,28
	Обед										
1.2.1. Ш	Щи из свежей капусты с картофелем	205	8,2	6,4	7	121	0,04	9,5	26	15,2	0,55
2.194.1Ш	Тефтели из говядины с рисом с соусом	90	6,9	9,75	8	147,8	0,03	0,35	18,2	22,6	0,57
4.2.2.Ш	Макаронные изделия отварные	150	6,75	6	40,16	245,8	0,01	0	9,42	7,55	0,76
3.1.1 Ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	11,09	2,96	0,57
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	705	26,95	23,1	100,61	750,2	0,17	71,45	86,41	71,41	5,55
	Всего в день		40,35	34,43	182,37	1235,8	0,413	90,07	280,01	134,21	11,83

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.5.2Ш	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
2.192.1Ш	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,4	6,9	6,15	121,5	0,03	0,015	17,8	15,74	0,69
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
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в Завтрак	500	16,56	14,65	87,5	548,2	0,14	0,615	56,66	40,74	2,39
	Обед										
5.23.1Ш	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,78	4,9	3,9	63	0,006	1,11	20,76	11,19	0,72
1.67.1Ш	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,2	9,1	14,1	195	0,12	14	26,6	34,2	2,6
2.121.1 Ш	Рагу из птицы	180	10,8	14,4	15,3	235,8	0,12	8,78	34,2	37,8	1,62
3.33.1Ш	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121	0,07	0,29	14,62	8,5	0,92
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в Обед	705	29,88	29,25	81,05	767,4	0,396	25,78	117,88	114,79	8,96
	Всего в день		46,44	43,9	168,55	1315,6	0,536	26,395	174,54	155,53	11,35

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2.193.1 Ш	Чикенбол с соусом	90	13,5	9,4	7,5	168	0,04	0,18	29,6	13,34	1
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6
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
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	500	27,06	18,75	89,95	634,7	0,37	0,78	61,16	161,74	6,9
	Обед										
5.10.1Ш	Маринованная капуста	60	1,3	3,6	8,2	71,2	0,08	1,73	26,4	10,1	0,6
1.65.1Ш	"Ымус аши" (затируха) на бульоне из птицы	200	7,6	5,6	46	264	0,4	2,4	50	26	1,8
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	32,3	28,15	126,45	877,6	0,61	7,31	115,49	99,49	8,2
	Всего в день		59,36	46,9	216,4	1512,3	0,98	8,09	176,65	261,23	15,1

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.12.3 III	Вермишель отварная с тертым сыром	150	10,2	11,4	29,3	264	0,05	0,13	207,2	17,7	0,8
7.13.1 III	Фрукты свежие	130	0,52	0	14,6	59,8	0,013	16,9	20,8	11,7	2,86
3.30.1 III	Чай с молоком и с сахаром	200	1	1,8	11,8	67,4	0,02	0,65	60,3	7	0
12.1.2 III	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	520	14,6	13,53	73,36	480	0,163	18,48	303,3	51,7	4,99
	Обед										
1.69.1 III	"Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	205	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	3,14
2.189.1 III	Тефтели рыбные с соусом	90	6,7	8,2	8,64	135	0,075	2,12	21,26	14,8	0,51
4.4.2 III	Картофель запеченный	150	3,6	7,8	15,65	147,2	0,06	0,85	8,91	19,89	1,5
3.2.1 III	Напиток "Витаминизированный"	200	0,8	0,1	16	68,1	0,01	1,6	6,03	3,13	24
12.1.2 III	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
12.2.2 III	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	715	30,52	26,03	94,05	724,1	0,335	31,67	108,3	105,22	32,58
	Всего в день		45,12	39,56	167,41	1204,1	0,498	50,15	411,6	156,92	37,57

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.4.3Ш	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек"	185	6,5	7,3	31,9	213	0,16	0,45	113,4	39,6	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 «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	505	14,56	12,59	90,05	545,4	0,35	2,17	144,68	76,58	3,19
	Обед										
1.9.6Ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2
9.18.1Ш	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,83	4	30,2	179,2	0,1	0	38,47	23,25	0,86
2.195.1Ш	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10	10,9	8,5	172	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
3.8.1Ш	Кисель витаминизированный "Киселечек Чишминский" 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 «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	715	34,532	23,652	103,95	762,8	0,554	13,02	107,89	105,01	8,21
	Всего в день		49,092	36,242	194	1308,2	0,904	15,19	252,57	181,59	11,4

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.8.1Ш	Каша молочная "Дружба"	185	5,6	7,3	30,1	209	0,1	0,48	114	33	0,72
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	48,8	24	1,1
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	515	14,86	12,95	71,85	479,6	0,22	2,02	294,1	83,5	3,12
	Обед										
1.66.1Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,6	4,3	11,6	98	0,02	0,6	11,61	7,18	0,41
2.190.1Ш	Зразы "Школьные" с соусом	90	8,4	10,65	7,8	161,3	0,045	0,25	25,19	16	0,86
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6
3.1.1 ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	11,09	2,96	0,57
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	25,1	21,5	102,65	734,9	0,405	62,45	83,59	182,24	9,54
	Всего в день		39,96	34,45	174,5	1214,5	0,625	64,47	377,69	265,74	12,66

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2.191.1Ш	Колбаски рубленые с соусом	90	9,54	8,6	5,4	137,2	0,05	0,61	15,12	14,94	0,82
4.6.2Ш	Картофельное пюре	150	3,1	4,91	20	138,3	0,11	10,37	35,6	28,4	1,03
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
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	500	17,2	17,26	70,05	502,2	0,24	11,58	68,28	58,74	3,15
	Обед										
5.123.1Ш	Салат из моркови по-корейски	60	0,8	3,6	11,6	80	0,03	1,38	16,56	22,75	0,44
1.71.1Ш	Свекольник на бульоне из птицы	205	1,8	4,1	11,9	95	0,04	3,99	26,78	22,37	1,12
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	2,23	3,43	1,1	0,08
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	705	21,3	26,47	112,15	771,4	0,26	13,45	88,63	113,96	6,21
	Всего в день		38,5	43,73	182,2	1273,6	0,5	25,03	156,91	172,7	9,36
	Итого		457,682	402,772	1901,84	13135,9	7,161	367,875	2568,18	1800,68	129,36
	Среднее за период		45,7682	40,2772	190,184	1313,59	0,7161	36,7875	256,818	180,068	12,936

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Технолог

В.Р. Меметалиева

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Сафиканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.