

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

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ АЛЛЕРГИЧНОСТЬЮ
МОЛОДЧУНУЮ ПРОДУКЦИЮ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ
ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.

Сезон: весна 2026
Категория: Учащиеся 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

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

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ООО "ОБЩЕСТВО" Г.САЛАВАТА
МАКОВ В.В.
2026 г.

№ 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											
5.16	Каша манная на воде с маслом растительным жидкая	210	8	10,1	35	264	0,18	0,45	121	59,5	1,47	
6.11.2Ш	Булочка "Домашняя"	75	5,35	8,57	40,7	263	0,07	0	11,39	7,15	0,61	
3.44.1.Ш	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06	
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	65	5,46	0,59	45	162	0,13	0,13	24,38	24,83	0,098	
	Всего в завтрак	550	18,91	19,26	130	726	0,38	1,7	159,5	92,21	2,238	
	Обед											
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	17,6	11,3	17,6	248	0,11	31,6	58,3	50,6	3,92	
2.179.1С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	100	12,1	8,4	10,2	172,1	0,2	2,86	29,1	18,21	0,65	
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	180	4,32	4,8	44	240	0,03	0	25,5	11,5	0,5	
3.34.1Ш	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	16	67	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8	
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28	
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	40,83	25,66	145,13	941,8	0,46	37,47	147,79	114,12	9,95	
	Всего в день		59,74	44,92	275,13	1667,8	0,84	39,17	307,29	206,33	12,188	

№ рел.	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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5.17	Каша пшениная безмолочная жидкая с маслом растительным	210	7,11	8,77	34	245	0,17	0,5	125	44	1,11	
5.12	Омлет натуральный (на воде) с маслом растительным	93	8	10,6	1,6	133,8	0,037	0,12	35	10	1,5	
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0	
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6	
	Всего в завтрак	553	19,41	19,84	79,7	538,8	0,307	1,62	179,06	73,1	4,21	
	Обед											
1.9.6 Ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками	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	19,9	11,2	250	0,16	0,26	17,4	18	1,4	
4.9	Пюре картофельное с маслом растительным	180	3,6	7,2	26,4	183,6	0,2	31,3	51,7	39,6	1,44	
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0	
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28	
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	42,41	38,18	124,03	929,3	0,74	44,97	142,42	142,08	10,92	
	Всего в день		61,82	58,02	203,73	1468,1	1,047	46,59	321,48	215,18	15,13	

1-ая неделя/Четверг

№ 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
5.15	Каша овсяная "Геркулес" на воде с маслом растительным	210	8	10,1	35	264	0,18	0,45	121	59,5	1,47		
7.13.1Ш	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	17,25	38,51	1,6		
1.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0		
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6		
	Всего в завтрак	590	12,82	11,09	91,84	485,4	0,325	10,62	157,31	117,11	4,67		
	Обед												
т/к №25	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	10,2	8	8,75	151	0,05	11,87	32,5	19	0,68		
2.194.1Ш	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 с маслом растительным	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		
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28		
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	31,51	25,13	124,38	842,1	0,27	73,66	114,55	96,1	6,96		
	Всего в день		44,33	36,22	216,22	1327,5	0,595	84,28	271,86	213,21	11,63		

№ 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
4.1.1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	180	4,32	4,8	44	240	0,03	0	25,5	11,5	0,5	
2.192.1.Ш	Фрикадельки мясные с соусом	100	9,33	8,7	6,88	135	0,033	0,017	19,8	17,4	0,76	
11.56.1.Ш	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78	
3.43.1.Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0	
12.1.2.Ш	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	18,75	16,12	91,58	635	0,303	2,257	84,56	76,68	3,32	
	Обед											
5.23.1.Ш	Помидоры свежие порционные	100	0,6	0	4,2	19	0,06	25	14	20	1,4	
тк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	250	17,6	11,3	17,6	248	0,11	31,6	58,3	50,6	3,92	
2.121.1.Ш	Рагу из птицы	180	10,8	14,4	15,3	235,8	0,12	8,78	34,2	37,8	1,62	
3.33.1.Ш	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121	0,07	0,29	14,62	8,5	0,92	
12.1.2.Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28	
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	810	36,11	26,86	106,93	838,5	0,47	67,08	149,98	147,58	11,94	
	Всего в день		54,86	42,98	198,51	1473,5	0,773	69,337	234,54	224,26	15,26	

№ п.п.	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											
2.173.1 Ш	Чикенбол с соусом	100	45,00	15	12,2	8,33	203,3	0,044	0,2	32,8	14,8	
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	8,1	5,18	33,21	213	0,25	0	18,48	175,42	6,01	
11.56.1Ш	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78	
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0	
12.1.2Ш	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	58,20	22,8	86,11	481,33	203,79	2,284	57,94	256	22,87	
	Обед											
5.10.1Ш	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3	10	10	145	0,03	21,65	65,94	25,91	0,75	
1.65.1Ш	"Ымаш аши" (запируха) 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	12,9	16	38,9	350	0,07	1,35	14	41,7	1,95	
3.44.1.Ш	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06	
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28	
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	26,61	34,06	135,53	905,7	0,71	28,53	174,03	131,52	9,09	
	Всего в день		84,81	56,86	221,64	1387,03	204,5	30,814	231,97	387,52	31,96	

2-ая неделя/Вторник

№ 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										
4.6	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,6	5,04	39,3	229,2	0,07	0	21,9	18,36	1
7.13.1Ш	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47,3	0,06	12,7	10,1	53,3	2,22
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6
	Всего в завтрак	560	11,3	5,91	93,2	436,5	0,23	13,7	51,06	90,76	4,82
	Обед										
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	17,6	11,3	17,6	248	0,11	31,6	58,3	50,6	3,92
2.189.1Ш	Тефтели 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 пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
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	36,73	30,92	119,23	857,4	0,383	37,98	127,5	124,65	34,36
	Всего в день		48,03	36,83	212,43	1293,9	0,613	51,68	178,56	215,41	39,18

№ 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
517	Каша из пшеничной крупы "Артек" на воде с маслом растительным	210	5,8	7,8	36,7	238	0,15	1,3	37,5	38	1,78	
6.11.2Ш	Булочка "Домашняя"	85	6,1	9,7	46,1	297	0,07	0	12,9	8,1	0,69	
3.44.1.Ш	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06	
12.1.2Ш	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	
	Всего в завтрак	550	16,62	17,99	130,6	709,5	0,33	3,52	73,81	67,83	4,29	
	Обед											
1.9.6Ш	Суп картофельный с бобовыми с грибами	265	18,8	10	20	246	0,27	12	44,2	53,8	4	
9.18.1Ш	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	180	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0	46,17	27,9	1,03	
2.195.1Ш	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	13,3	19,9	11,2	250	0,16	0,26	17,4	18	1,4	
3.8.1Ш	Кисель витаминизированный "Киселечек"	200	0,002	0,002	14	62	0,024	1,6	0	0	0	
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28	
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	44,512	35,762	138,83	987,7	0,694	15,27	136,63	130,38	10,51	
	Всего в день		61,132	53,752	269,43	1697,2	1,024	18,79	210,44	198,21	14,8	

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	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9		10	11	12	
	Завтрак													
5.4	Каша "Дружба" (на воде с маслом растительным)	210	6,2	8,1	33,4		232	0,11	0,53		126	36,6	0,8	
7.13.1Ш	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8		47,3	0,06	12,7		10,1	53,3	2,22	
1.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1		35	0	0		0,26	0	0	
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валтек-8»	40	3,36	0,36	28		100	0,08	0,08		15	15,28	1,28	
	Всего в завтрак	550	10,06	8,88	80,3		414,3	0,25	13,31		151,36	105,18	4,3	
	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	9,5	12,4	9,1		188	0,075	0,29		29,4	18,7	1	
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	8,1	5,18	33,21		213	0,25	0		18,48	175,42	6,01	
3.1.1Ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2		83	0,01	60		11,09	2,96	0,57	
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валтек-8»	40	3,36	0,36	28		100	0,08	0,08		15	15,28	1,28	
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	44,71	31,34	124,84		948,7	0,465	63,95		115,63	261,76	15,66	
	Всего в день		54,77	40,22	205,14		1363	0,715	77,26		266,99	366,94	19,96	

№ 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											
2.191.1Ш	Колбаски рубленые с соусом	100	10,6	15,4	6	208	0,06	0,68	16,8	16,6	0,92	
4.9	Пюре картофельное с маслом растительным	180	3,6	7,2	26,4	183,6	0,2	31,3	51,7	39,6	1,44	
11.56.1Ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78	
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0	
12.1.2Ш	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	19,3	25,22	73,1	651,6	0,5	34,22	107,76	103,98	4,42	
	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	
1.20.3Ш	Свекольник (без сметаны)	250	2,25	4,8	14,8	118,7	0,05	4,98	33,47	27,9	1,4	
3.15 (Ш)	Плов из птицы	180	14	18	38,8	370,8	0,11	4,25	20,16	44,64	1,47	
3.32.2Ш	Напиток "Апельсиновый"	200	0,2	0	11,8	77	0,01	5,28	7,11	2,49	0,11	
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28	
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	770	23,86	27,46	134,33	861,2	0,31	17,3	106,16	128,46	7,5	
	Всего в день		43,16	52,68	207,43	1512,8	0,81	51,52	213,92	232,44	11,92	
	Итого		578,862	466,442	2248,34	14807,53	211,787	485,301	2237,05	2259,5	172,028	
	Среднее за период		57,8862	46,6442	224,834	1480,753	21,1787	48,5301	223,705	225,95	17,2028	

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.