"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ
Г.САЛАВАТА
" 14 " 02 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
ДИРЕКТОР
ООО "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА
МАКОВ В.В.
" 02 " 02 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.

Сезон: **весна 2026**
Категория: **Учащиеся 12 лет и старше**

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | Ca | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | |
| 1.66.1Ш | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы | 250 | 20 | 12,5 | 15 | 250 | 0,02 | 2,25 | 27,8 | 34 | 4 |
| 2.164.1 ш | Котлеты "Здоровье" с соусом | 100 | 15 | 12,2 | 8 | 205 | 0,06 | 0,55 | 38,3 | 28,41 | 1,35 |
| 4.10 | Капуста тушеная | 180 | 4,03 | 4,02 | 11,74 | 99,2 | 0,04 | 37 | 93 | 33 | 1,3 |
| 7.9 | 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**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | Ca | Mg | 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 |
| | **Всего в завтрак** | **550** | **18,37** | **19,68** | **113,1** | **662,5** | **0,32** | **3,53** | **363,8** | **57,38** | **2,91** |
| | 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 | Кнели 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 |
| | **Всего в обед** | **815** | **39,41** | **24,22** | **128,33** | **843,1** | **0,853** | **35,34** | **214,39** | **98,63** | **14,8** |
| | **Всего в день** | | **57,78** | **43,9** | **241,43** | **1505,6** | **1,173** | **38,87** | **578,19** | **156,01** | **17,71** |

1-ая неделя/Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | Ca | Mg | 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 |
| 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 |
| | **Всего в завтрак** | **553** | **20,6** | **24,85** | **81,9** | **598,5** | **0,337** | **1,93** | **265,1** | **80,1** | **4,31** |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 2.6 | Суп картофельный с бобовыми с гренками | 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 |
| | **Всего в обед** | **825** | **42,81** | **24,88** | **130,03** | **867,3** | **0,54** | **15,22** | **151,29** | **131,78** | **15,99** |
| | **Всего в день** | | **63,41** | **49,73** | **211,93** | **1465,8** | **0,877** | **17,15** | **416,39** | **211,88** | **20,3** |

1-ая недели/Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | Ca | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 9.9.1Ш | 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 |
| | **Всего в завтрак** | **580** | **15,05** | **13,68** | **94,24** | **534,4** | **0,285** | **11,19** | **202,11** | **122,34** | **5,13** |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 1.2.1 Ш | 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 |
| | **Всего в обед** | **825** | **31,97** | **20,67** | **137,92** | **851,7** | **0,3** | **84,63** | **166,55** | **128,14** | **8,13** |
| | **Всего в день** | | **47,02** | **34,35** | **232,16** | **1386,1** | **0,585** | **95,82** | **368,66** | **250,48** | **13,26** |

1-ая неделя/Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | Ca | Mg | 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 |
| | **Всего в Завтрак** | **550** | **18,75** | **16,12** | **91,58** | **635** | **0,303** | **2,257** | **84,56** | **76,68** | **3,32** |
| | 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 |
| | **Всего в Обед** | **815** | **41,63** | **30,73** | **109,42** | **836,12** | **0,306** | **54,4** | **251,17** | **143,34** | **10,21** |
| | **Всего в день** | | **60,38** | **46,85** | **201** | **1471,12** | **0,609** | **56,657** | **335,73** | **220,02** | **13,53** |

**2-ая неделя/Понедельник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | Ca | Mg | 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 |
| | **Всего в завтрак** | **550** | **28,2** | **20,02** | **82,23** | **676,3** | **203,84** | **2,44** | **88,86** | **222,18** | **8,69** |
| | 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 | "Ыумас 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 |
| | **Всего в обед** | **830** | **31,38** | **26,98** | **123,28** | **821,6** | **0,77** | **12,52** | **221,36** | **130,41** | **10,64** |
| | **Всего в день** | | **59,58** | **47** | **205,51** | **1497,9** | **204,61** | **14,96** | **310,22** | **352,59** | **19,33** |

**2-ая неделя/Вторник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | Ca | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4.13.2 Ш | Вермишель 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 |
| | **Всего в завтрак** | **560** | **19,02** | **8,47** | **98,24** | **608** | **0,245** | **11** | **356,44** | **87,74** | **4,36** |
| | 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 |
| | **Всего в обед** | **815** | **49,04** | **31,66** | **138,73** | **956,8** | **0,4** | **37,21** | **144,48** | **133,61** | **34,45** |
| | **Всего в день** | | **68,06** | **40,13** | **236,97** | **1564,8** | **0,645** | **48,21** | **500,92** | **221,35** | **38,81** |

**2-ая неделя/Среда**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | Ca | Mg | 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 |
| | **Всего в завтрак** | **550** | **17,3** | **14,29** | **114** | **636,8** | **0,41** | **2,62** | **164,78** | **88,58** | **3,89** |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 2.6 | Суп картофельный с бобовыми с гренками | 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 рубленные | 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 |
| | **Всего в обед** | **840** | **42,452** | **21,952** | **147,23** | **905,9** | **0,74** | **16,36** | **124,34** | **166,38** | **10,85** |
| | **Всего в день** | | **59,752** | **36,242** | **261,23** | **1542,7** | **1,15** | **18,98** | **289,12** | **254,96** | **14,74** |

**2-ая неделя/Четверг**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | Ca | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | **Всего в завтрак** | **550** | **16,86** | **14,46** | **89,9** | **539** | **0,25** | **1,55** | **309,8** | **90,88** | **3,48** |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 1.66.1Ш | Суп-лапша домашняя с картофелем на будьоне из птицы | 250 | 20 | 12,5 | 15 | 250 | 0,02 | 2,25 | 27,8 | 34 | 4 |
| 2.210.1 Ш | 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 |
| | **Всего в обед** | **810** | **38,91** | **25,52** | **124,03** | **864,1** | **1,05** | **63,79** | **186,95** | **79,04** | **14,97** |
| | **Всего в день** | | **55,77** | **39,98** | **213,93** | **1403,1** | **1,3** | **65,34** | **496,75** | **169,92** | **18,45** |

**2-ая неделя/Пятница**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | Ca | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 Мементалиева В.Р.

Управляющий подразделением "Школьные столовые" Кулембетова Н.А.

Бухгалтер Сафиканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО Султанова Л.Г.