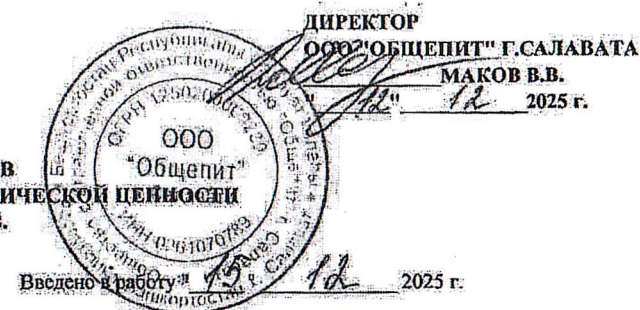




ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ
ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.



Сезон: зима 2025 - весна 2026
Категория: Учащиеся 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник											
№ рецеп.	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										
2.139.2 III	Курица тушеная в соусе	100	8,3	7	16,6	162	0,01	0,33	6,9	7	0,6
4.2.2III	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,04	39,3	229,2	0,07	0	21,9	18,36	1,1
11.56.1III	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	0,02	0	6	3,9	0,3
3.43.1III	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03
12.1.2III	Хлеб из пшени. 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										
1.66.1III	Суп-лапша домашний с картофелем на бульоне из птицы	250	20	12,5	15	250	0,02	2,25	27,8	34	4
2.188.1III	Котлеты мясные с соусом	100	10,9	9,6	10,24	173	0,08	0,03	27,8	22,1	1,14
4.3.2III	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	16,88	159,54	5,47
7.9	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0,06	9,6	1,6	0	0,48
12.1.2III	Хлеб из пшени. 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
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	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/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	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
4.11	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
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	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

1-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										
9.22.2 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										
1.9.6Ш	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	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
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	42,03	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

1-ая неделя/Четверг

№ 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										
9.9.1Ш	Каша молочная вязкая овсянная "Геркулес"	210	8	10	35	264	0,13	0,44	121	44,5	1,1
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	105,86	12,18	0,11
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	580	14,4	12,53	85,76	518,6	0,253	18,66	262,66	83,68	5,4
	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
2.194.1Ш	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
4.2.2Ш	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,04	39,3	229,2	0,07	0	21,9	18,36	1
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
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	31,03	25,1	114,04	830,9	0,27	74,38	114,55	96,12	7,01
	Всего в день		45,43	37,63	199,8	1349,5	0,523	93,04	377,21	179,8	12,41

1-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										
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,8	44	240	0,03	0	25,5	11,5	0,5
2.192.1Ш	Фрикадельки мясные с соусом	100	9,33	8,7	6,88	135	0,033	0,017	19,8	17,4	0,76
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	18,93	17,33	99,94	623,9	0,163	0,817	66,56	48,1	2,92
	Обед										
5.23.1Ш	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	1,86	34,61	18,65	1,2
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
2.121.1 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
12.1.2Ш	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
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	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

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	Са	Mg	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										
5.4.2Ш	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3	10	10	145	0,03	21,65	65,94	25,91	0,75
1.65.1Ш	"Бумас 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
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	31,93	36,23	113,99	897,3	0,69	28,36	174,69	129,4	9,83
	Всего в день		62,61	57,26	216,78	1621,2	1,144	29,36	250,63	322,94	18,07

2-ая неделя/Вторник

№ 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										
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-8»	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	Тефтели рыбные с соусом	100	7,4	9,1	9,6	150	0,083	2,35	23,62	16,44	0,56
4.18	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-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33
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	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

2-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										
9.4.3Ш	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 «Валетек-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 гренками	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	Котлеты 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 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»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33
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	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

№ 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										
9.8.1Ш	Каша молочная "Дружба"	210	6,2	8,1	33,4	232	0,11	0,53	126	36,6	0,8
8.0(1)	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»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33
	Всего в завтрак	550	16,18	13,83	79,56	524,8	0,25	2,27	366,86	79,08	2,54
	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
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	44,53	31,33	114,49	937,5	0,515	64,67	113,95	245,96	15,22
	Всего в день		60,71	45,16	194,05	1462,3	0,765	66,94	480,81	325,04	17,76

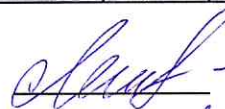
2-ая неделя/Пятница

№ 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	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
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	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		568,112	474,062	2095,22	14986,3	8,702	411,917	3196,38	2008,82	165,51
	Среднее за период		56,8112	47,4062	209,522	1498,63	0,8702	41,1917	319,638	200,882	16,551

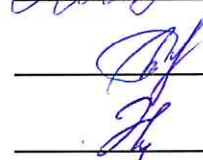
Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.


 Технолог
В.Р. Меметалиева
Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.



Бухгалтер

Ахатова Э.Г.


Согласовано:
Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

