

"СОГЛАСОВАНО" МБОУ _____

Г.САЛАВАТА _____ 2025 г.



"ОТВЕРЖАЮ" ДИРЕКТОР ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Г.САЛАВАТА _____ МАКОВ В.В. _____
"Общепит" _____
г.Салавата _____ 05 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ
ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ ТРУДА И ОТДЫХА

Сезон: _____ лето 2025 г. Введено в работу " 01 " 06 2025 г.

Категория: 12 лет и старше

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,00	5,60	37,80	240,00
2.102.2П	Котлеты мясные с соусом	100	10,00	8,60	9,20	158,00
6.9.2П	Булочка "Дорожная"	50	3,05	5,40	24,85	153,50
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
	Всего в завтрак	570	25,45	19,96	109,15	688,50
	Обед					
1.1.2П	Борщ из свежей капусты с картофелем	255	17,60	11,30	17,60	248,00
2.173.1П	Чикенбол с соусом	100	15,00	12,20	8,33	203,30
4.9.2П	Пюре гороховое	180	3,70	2,16	33,80	166,00
7.9	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	10,00	45,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,70	29,33	114,70
	Всего в обед	815	43,35	26,72	127,06	877
	Всего в день		68,80	46,68	236,21	1565,50

2 день

№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.21.1Ш	Каша молочная манная жидкая	210	5,30	6,70	24,00	177,00
6.18.2Ш	Усбосмак	85	8,33	8,30	21,33	196,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	55	4,62	0,49	38,50	137,50
	Всего в завтрак	550	18,35	15,51	92,93	545,50
	Обед					
1.65.1Ш	"Ымаса аши" (затируха) на бульоне из птицы	250	9,50	5,60	46,00	264,00
2.179.1С	Котлеты из рыбы "Апшетиные" с соусом	100	12,1	8,4	10,2	172,1
4.9	Пюре картофельное	180	3,72	6,00	24,00	165,60
3.33.1Ш	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	12,50	121,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,70	29,33	114,70
	Всего в обед	810	32,37	21,16	150,03	937,40
	Всего в день		50,72	36,67	242,96	1482,90

3 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.13.3ш	Вермишель отварная с тертым сыром	210	13,60	5,60	39,60	360,00
6.13(с)	Плошка новомосковская	100	7,80	5,80	51,00	291,00
3.30.1ш	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	1,80	11,80	67,40
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
	Всего в завтрак	550	25,70	13,56	130,40	818,40
	Обед					
5.114.2ш	Помидоры свежие порционные	100	0,60	0,00	4,20	19,00
1.67.1ш	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	255	16,50	11,30	17,60	243,00
3.20	Плов из говядины	180	12,90	16,00	38,90	350,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,70	29,33	114,70
	Всего в обед	815	36,65	28,38	127,13	861,70
	Всего в день		62,35	41,94	257,53	1680,10

4 день

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5.12	Омлет натуральный	205	19,40	32,10	3,46	380,00
6.30.2ш	Пирожки печеные с яблоками	100	6,11	5,33	44,40	250,50
3.31.1ш	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,20	18,50	106,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	50	4,20	0,45	35,00	125,00
	Всего в завтрак	555	32,71	40,08	101,36	861,50
	Обед					
1.20.1ш	Свекольник	255	2,25	5,10	14,80	118,70
2.190.1ш	Зразы школьные	100	9,80	12,40	9,10	188,00
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,00	5,60	37,80	240,00
3.1.1ш	Чай витаминизированный	200	0,50	0,20	10,20	83,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,70	29,33	114,70
	Всего в обед	815	28,10	24,36	129,23	844,40
	Всего в день	60,81	64,44	230,59	1705,90	

5 день

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.8.1Ш	Каша молочная "Дружба"	210	5,00	6,10	28,00	187,00
6.19.2Ш	Ватрушка французкая	75	7,50	10,60	33,00	256,90
7.5.1Ш	Сыр (порциями)	10	2,70	2,72	0,00	36,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с вит-минер смесью «Валетек-8»	55	4,62	0,49	38,50	137,50
	Всего в Завтрак	550	19,92	19,93	108,60	652,40
	Обед					
5.28.1Ш	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,83	4,70	3,70	60,00
1.4.5Ш	Суп из овощей	255	16,50	11,40	11,40	217,50
2.181.2Ш	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	14,58	11,88	9,90	198,00
3.32.2Ш	Напиток "Апельсиновый"	200	0,10	0,02	14,60	73,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,70	29,33	114,70
	Всего в Обед	815	38,56	29,06	96,93	763,20
	Всего в		58,48	48,99	205,53	1415,60

6 день

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.4.3Ш	Каша молочная жидкая "Артек"	210	6,00	7,00	32,90	221,00
7.5.1Ш	Сыр (порциями)	15	4,05	4,09	0,00	54,15
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00
6.17.2ш	Шанежка наливная	70	4,60	4,30	28,10	171,00
6.23	Хлеб пш в/с вит-минер смесью « Валетек-8»	55	4,20	0,45	35,00	125,00
	Всего в завтрак	550	18,95	15,84	105,30	608,15
	Обед					
1.67.1Ш	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	255	16,50	11,30	17,60	243,00
4.8	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,60	39,30	228,00
3.12	Фрикадельки мясные	100	9,33	8,70	6,83	135,00
3.34.1Ш	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	16,00	67,00
6.23	Хлеб пш в/с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,70	29,33	114,70
	Всего в обед	815	39,18	25,76	137,06	887,70
	Всего в день		58,13	41,60	242,36	1495,85

7 день

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ттк № 23	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	13,30	19,90	11,20	299,00
4.11	Каша рисовая расщипчатая	180	4,32	4,80	44,00	240,00
6.11.2ш	Булочка домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
3.29.1ш	Какао с молоком	200	3,02	3,00	14,00	95,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
	Всего в завтрак	570	27,54	33,76	124,30	909,00
5.112.2ш	Огурцы свежие порционные	100	0,80	0,00	3,00	33,00
1.9.6ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками	265	18,80	10,00	20,00	246,00
2.161.1ш	Запеканка картофельная с птицей	180	15,80	18,00	24,10	346,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,70	29,33	114,70
	Всего в обед	825	42,05	29,08	113,53	874,70
	Всего в день		69,59	62,84	237,83	1783,70

8 день

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7
9.9.1Ш	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	210	7,78	9,78	34,45	256,60
364 ш	Вак-беляш "Аппетитный"	100	11,30	11,00	23,60	242,00
3.30.1Ш	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	2,00	12,00	70,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
	Всего в завтрак	550	23,38	23,14	98,05	668,60
	Обед					
1.1.2Ш	Борщ из свежей капусты с картофелем	255	17,60	11,30	17,60	248,00
2.1.2Ш	Колбаски рубленные с соусом	100	10,60	15,40	6,00	208,00
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,00	5,60	37,80	240,00
3.33.1Ш	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	12,50	121,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,70	29,33	114,70
	Всего в обед	815	44,25	33,46	131,23	1031,70
	Всего в день		67,63	56,60	229,28	1700,30

9 день

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.13.2ш	Вермишель отварная с тертым сыром	185	13,60	5,60	39,60	360,00
6.20(с)	Ватрушка с повидлом	50	5,80	3,60	19,40	136,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
1.27ш	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,40
	Всего в завтрак	475	23,32	10,10	108,84	692,40
	Обед					
5.114.2ш	Помидоры свежие порционные	100	0,60	0,00	4,20	19,00
1.66.1ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	250	3,30	5,43	14,50	122,50
3.15 (ш)	Плов из птицы	180	11,7	15	32,8	309
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,70	29,33	114,70
	Всего в обед	710	22,25	21,51	117,93	700,20
	Всего в день		45,57	31,61	226,77	1392,60

10 день

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7
9.22.2Ш	Каша пшениная молочная жидкая	210	6,60	8,80	33,30	240,00
4.7	Запеканка из творога	90	14,50	10,50	18,40	229,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	50	4,20	0,45	35,00	125,00
	Всего в завтрак	550	25,40	19,77	95,80	629,00
	Обед					
1.2.1Ш	Щи из свежей капусты с картофелем	255	10,20	8,00	8,75	151,00
2.180.1Ш	Тефтели рыбные	100	7,40	9,10	9,60	150,00
4.18	Картофель запеченный	180	4,32	9,36	18,70	176,60
3.2.1ш	Напиток витаминизированный	200	0,80	0,10	16,00	68,10
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,30	0,36	28,00	100,00
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,70	29,33	114,70
	Всего в обед	815	29,27	27,62	110,38	760,40
	Всего в день		54,67	47,39	206,18	1389,40

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

Кулембетова Н.А.

"Школьные столовые"

Бухгалтер

Сафиканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Заместитель директора
по производству

Афанасьев С.С.