

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



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

Введено в работу " 03 " 03 2026 г.

Сезон: весна 2026  
 Категория: Учащиеся 12 лет и старше

| 1-ая неделя/Понедельник |                                                                   |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|
| № рец.                  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                 | Масса<br>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           |
|                         | <b>Завтрак</b>                                                    |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 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 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         |
|                         | <b>Всего в завтрак</b>                                            | <b>550</b>      | <b>20,18</b>         | <b>15,87</b> | <b>104,96</b> | <b>640,1</b>  | <b>0,18</b>   | <b>1,13</b>  | <b>50,06</b>              | <b>44,56</b>  | <b>3,36</b>  |
|                         | <b>Обед</b>                                                       |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 1.66.1III               | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы               | 250             | 20                   | 12,5         | 15            | 250           | 0,02          | 2,25         | 27,8                      | 34            | 4            |
| 2.188.1III              | 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         |
| 3.52.1III               | Сок фруктовый                                                     | 200             | 0                    | 0            | 22,4          | 89,6          | 0,06          | 9,6          | 1,6                       | 0             | 0,48         |
| 12.1.2III               | 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         |
| 12.2.2III               | Хлеб ржаной                                                       | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |
|                         | <b>Всего в обед</b>                                               | <b>810</b>      | <b>47,43</b>         | <b>29,93</b> | <b>140,03</b> | <b>1004,1</b> | <b>0,58</b>   | <b>14,01</b> | <b>102,94</b>             | <b>246,34</b> | <b>15,22</b> |
|                         | <b>Всего в день</b>                                               |                 | <b>67,61</b>         | <b>45,8</b>  | <b>244,99</b> | <b>1644,2</b> | <b>0,76</b>   | <b>15,14</b> | <b>153</b>                | <b>290,9</b>  | <b>18,58</b> |

1-ая неделя/Вторник

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                  | Масса<br>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         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                             | <b>550</b>      | <b>17,71</b>         | <b>19,64</b> | <b>98,8</b>   | <b>647,1</b>  | <b>0,32</b>   | <b>3,53</b>  | <b>363,74</b>             | <b>57,41</b>  | <b>2,97</b>  |
|          | 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         |
| 4.5.2Ш   | 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         |
| 12.2.2Ш  | Хлеб ржаной                                                        | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                | <b>815</b>      | <b>40,35</b>         | <b>25,63</b> | <b>134,79</b> | <b>930,6</b>  | <b>0,46</b>   | <b>38,19</b> | <b>147,79</b>             | <b>114,14</b> | <b>10</b>    |
|          | <b>Всего в день</b>                                                |                 | <b>58,06</b>         | <b>45,27</b> | <b>233,59</b> | <b>1577,7</b> | <b>0,78</b>   | <b>41,72</b> | <b>511,53</b>             | <b>171,55</b> | <b>12,97</b> |

## 1-ая неделя/Среда

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                 | Масса<br>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         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                            | <b>553</b>      | <b>20</b>            | <b>24,61</b> | <b>68,7</b>   | <b>581,9</b>  | <b>0,337</b>  | <b>1,93</b>  | <b>265,05</b>             | <b>80,12</b>  | <b>4,31</b>  |
|          | 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                 | 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         |
| 12.2.2Ш  | Хлеб ржаной                                                       | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                               | <b>825</b>      | <b>42,03</b>         | <b>29,03</b> | <b>109,49</b> | <b>841,7</b>  | <b>1,08</b>   | <b>26,87</b> | <b>133,64</b>             | <b>136,58</b> | <b>10,8</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                               |                 | <b>62,03</b>         | <b>53,64</b> | <b>178,19</b> | <b>1423,6</b> | <b>1,417</b>  | <b>28,8</b>  | <b>398,69</b>             | <b>216,7</b>  | <b>15,11</b> |

## 1-ая неделя/Четверг

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                 | Масса<br>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 овсяная "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» | 55              | 4,62                 | 0,49         | 38,5          | 137,5         | 0,11          | 1,1          | 20,68                     | 21           | 1,76         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                            | <b>595</b>      | <b>16,14</b>         | <b>12,69</b> | <b>106,6</b>  | <b>567,3</b>  | <b>0,283</b>  | <b>18,96</b> | <b>268,34</b>             | <b>89,38</b> | <b>5,83</b>  |
|          | 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         |
| 4.2.2.Ш  | Макаронные изделия отварные                                       | 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 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         |
| 12.2.2Ш  | Хлеб ржаной                                                       | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4         | 2,8          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                               | <b>815</b>      | <b>31,03</b>         | <b>25,1</b>  | <b>114,04</b> | <b>830,9</b>  | <b>0,27</b>   | <b>74,38</b> | <b>114,55</b>             | <b>96,12</b> | <b>7,01</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                               |                 | <b>47,17</b>         | <b>37,79</b> | <b>220,64</b> | <b>1398,2</b> | <b>0,553</b>  | <b>93,34</b> | <b>382,89</b>             | <b>185,5</b> | <b>12,84</b> |

## 1-ая неделя/Пятница

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                                  | Масса<br>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                                                            |                 |                      |              |               |               |               |               |                           |               |              |
| 4.5.2Ш    | 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         |
|           | <b>Всего в Завтрак</b>                                             | <b>550</b>      | <b>18,93</b>         | <b>17,33</b> | <b>99,94</b>  | <b>623,9</b>  | <b>0,163</b>  | <b>0,817</b>  | <b>66,56</b>              | <b>48,1</b>   | <b>2,92</b>  |
|           | 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         |
| 3.33.1Ш   | 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» | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,8          | 0,08          | 0,8           | 15                        | 15,3          | 1,33         |
| 12.2.2Ш   | Хлеб ржаной                                                        | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33          | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |
|           | <b>Всего в Обед</b>                                                | <b>815</b>      | <b>35,23</b>         | <b>35,03</b> | <b>98,99</b>  | <b>908,3</b>  | <b>0,46</b>   | <b>30,56</b>  | <b>146,04</b>             | <b>138,35</b> | <b>11,12</b> |
|           | <b>Всего в день</b>                                                |                 | <b>54,16</b>         | <b>52,36</b> | <b>198,93</b> | <b>1532,2</b> | <b>0,623</b>  | <b>31,377</b> | <b>212,6</b>              | <b>186,45</b> | <b>14,04</b> |

## 2-ая неделя/Понедельник

| № рец.      | Приём пищи,<br>наименование блюда                                 | Масса<br>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 III | Чикенбол с соусом                                                 | 100             | 15                   | 10,4         | 8,33          | 187           | 0,044         | 0,2          | 37,8                      | 14,8          | 1,11         |
| 4.3.2III    | Каша гречневая рассыпчатая                                        | 180             | 10,4                 | 6,8          | 45,4          | 288           | 0,31          | 0            | 16,88                     | 159,54        | 5,47         |
| 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 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         |
|             | <b>Всего в завтрак</b>                                            | <b>550</b>      | <b>30,68</b>         | <b>21,03</b> | <b>102,79</b> | <b>723,9</b>  | <b>0,454</b>  | <b>1</b>     | <b>75,94</b>              | <b>193,54</b> | <b>8,24</b>  |
|             | Обед                                                              |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 5.10.1III   | Маринованная капуста                                              | 100             | 2,16                 | 6            | 13,6          | 118           | 0,13          | 2,88         | 44                        | 16,8          | 1            |
| 1.65.1III   | "Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы                        | 250             | 4                    | 7            | 20            | 159           | 0,5           | 3            | 62,5                      | 32,5          | 2,25         |
| 2.20.2III   | 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.III  | Чай с лимоном и сахаром                                           | 200             | 0,1                  | 0            | 9,3           | 37            | 0             | 1,12         | 2,73                      | 0,73          | 0,06         |
| 12.1.2III   | 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         |
| 12.2.2III   | Хлеб ржаной                                                       | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |
|             | <b>Всего в обед</b>                                               | <b>810</b>      | <b>31,09</b>         | <b>32,23</b> | <b>117,59</b> | <b>870,3</b>  | <b>0,79</b>   | <b>9,59</b>  | <b>152,75</b>             | <b>120,29</b> | <b>10,08</b> |
|             | <b>Всего в день</b>                                               |                 | <b>61,77</b>         | <b>53,26</b> | <b>220,38</b> | <b>1594,2</b> | <b>1,244</b>  | <b>10,59</b> | <b>228,69</b>             | <b>313,83</b> | <b>18,32</b> |

## 2-ая неделя/Вторник

| № рец.     | Приём пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>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                                                          |                 |                      |              |               |               |               |             |                           |               |              |
| 4.12.3 III | Вермишель отварная с тертым сыром                                | 180             | 12,24                | 13,68        | 35,16         | 316,8         | 0,06          | 0,15        | 248,6                     | 21,2          | 0,96         |
| 7.13.1III  | Фрукты свежие                                                    | 130             | 0,52                 | 0            | 14,6          | 59,8          | 0,013         | 16,9        | 20,8                      | 11,7          | 2,86         |
| 3.30.1III  | Чай с молоком и с сахаром                                        | 200             | 1                    | 1,8          | 11,8          | 67,4          | 0,02          | 0,65        | 60,3                      | 7             | 0            |
| 12.1.2III  | Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек- | 50              | 3,6                  | 0,41         | 22            | 111           | 0,1           | 1           | 18,75                     | 19,12         | 1,66         |
|            | <b>Всего в завтрак</b>                                           | <b>560</b>      | <b>17,36</b>         | <b>15,89</b> | <b>83,56</b>  | <b>555</b>    | <b>0,193</b>  | <b>18,7</b> | <b>348,45</b>             | <b>59,02</b>  | <b>5,48</b>  |
|            | Обед                                                             |                 |                      |              |               |               |               |             |                           |               |              |
| 1.69.1III  | "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         |
| 2.189.1III | Тефтели рыбные с соусом                                          | 100             | 7,4                  | 9,1          | 9,6           | 150           | 0,083         | 2,35        | 23,62                     | 16,44         | 0,56         |
| 4.4.2III   | Картофель запеченный                                             | 180             | 4,32                 | 9,36         | 18,7          | 176,6         | 0,07          | 1,02        | 10,69                     | 23,8          | 1,8          |
| 3.2.1III   | Напиток "Витаминизированный"                                     | 200             | 0,8                  | 0,1          | 16            | 68,1          | 0,01          | 1,6         | 6,03                      | 3,13          | 24           |
| 12.1.2III  | Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью « Валетек- | 40              | 2,88                 | 0,33         | 17,66         | 88,8          | 0,08          | 0,8         | 15                        | 15,3          | 1,33         |
| 12.2.2III  | Хлеб ржаной                                                      | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33        | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |
|            | <b>Всего в обед</b>                                              | <b>815</b>      | <b>36,25</b>         | <b>30,89</b> | <b>108,89</b> | <b>846,2</b>  | <b>0,383</b>  | <b>38,7</b> | <b>127,5</b>              | <b>124,67</b> | <b>34,41</b> |
|            | <b>Всего в день</b>                                              |                 | <b>53,61</b>         | <b>46,78</b> | <b>192,45</b> | <b>1401,2</b> | <b>0,576</b>  | <b>57,4</b> | <b>475,95</b>             | <b>183,69</b> | <b>39,89</b> |

## 2-ая неделя/Среда

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                     | Масса<br>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"                              | 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         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                                | <b>550</b>      | <b>16,7</b>          | <b>14,25</b>  | <b>101</b>    | <b>622,8</b>  | <b>0,41</b>   | <b>2,62</b>  | <b>164,73</b>             | <b>88,6</b>  | <b>3,95</b>  |
|          | 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         |
| 12.2.2Ш  | Хлеб ржаной                                                           | 40              | 3,25                 | 0,7           | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4         | 2,8          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                   | <b>825</b>      | <b>44,032</b>        | <b>27,932</b> | <b>126,69</b> | <b>917,7</b>  | <b>1,094</b>  | <b>16,02</b> | <b>136,83</b>             | <b>130,4</b> | <b>10,56</b> |
|          | <b>Всего в день</b>                                                   |                 | <b>60,732</b>        | <b>42,182</b> | <b>227,69</b> | <b>1540,5</b> | <b>1,504</b>  | <b>18,64</b> | <b>301,56</b>             | <b>219</b>   | <b>14,51</b> |

## 2-ая неделя/Четверг

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                  | Масса<br>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                                                            |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 9.8.1Ш   | Каша молочная "Дружба"                                             | 210             | 6,2                  | 8,1          | 33,4          | 232           | 0,11          | 0,53         | 126                       | 36,6          | 0,8          |
| 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         | 105,86                    | 12,18         | 0,11         |
| 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         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                             | <b>560</b>      | <b>16,9</b>          | <b>13,91</b> | <b>83,9</b>   | <b>547</b>    | <b>0,27</b>   | <b>2,47</b>  | <b>370,61</b>             | <b>82,9</b>   | <b>2,87</b>  |
|          | 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         |
| 12.2.2Ш  | Хлеб ржаной                                                        | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                                | <b>810</b>      | <b>44,53</b>         | <b>31,33</b> | <b>114,49</b> | <b>937,5</b>  | <b>0,515</b>  | <b>64,67</b> | <b>113,95</b>             | <b>245,96</b> | <b>15,22</b> |
|          | <b>Всего в день</b>                                                |                 | <b>61,43</b>         | <b>45,24</b> | <b>198,39</b> | <b>1484,5</b> | <b>0,785</b>  | <b>67,14</b> | <b>484,56</b>             | <b>328,86</b> | <b>18,09</b> |

## 2-ая неделя/Пятница

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                                 | Масса<br>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          |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                            | <b>550</b>      | <b>19,58</b>         | <b>19,33</b>   | <b>79,06</b>  | <b>567,9</b>   | <b>0,3</b>    | <b>14,09</b>   | <b>80,78</b>              | <b>69,88</b>   | <b>13,12</b>  |
|          | 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          |
| 12.2.2Ш  | Хлеб ржаной                                                       | 40              | 3,25                 | 0,7            | 29,33         | 114,7          | 0,03          | 1,33           | 13,86                     | 15,4           | 2,8           |
|          | <b>Всего в обед</b>                                               | <b>815</b>      | <b>23,58</b>         | <b>28,65</b>   | <b>129,69</b> | <b>866</b>     | <b>0,31</b>   | <b>15,41</b>   | <b>106,62</b>             | <b>133,77</b>  | <b>7,63</b>   |
|          | <b>Всего в день</b>                                               |                 | <b>43,16</b>         | <b>47,98</b>   | <b>208,75</b> | <b>1433,9</b>  | <b>0,61</b>   | <b>29,5</b>    | <b>187,4</b>              | <b>203,65</b>  | <b>20,75</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                                      |                 | <b>569,732</b>       | <b>470,302</b> | <b>2124</b>   | <b>15030,2</b> | <b>8,852</b>  | <b>393,647</b> | <b>3183,87</b>            | <b>2009,23</b> | <b>166,52</b> |
|          | <b>Среднее за период</b>                                          |                 | <b>56,9732</b>       | <b>47,0302</b> | <b>212,4</b>  | <b>1503,02</b> | <b>0,8852</b> | <b>39,3647</b> | <b>318,387</b>            | <b>200,923</b> | <b>16,652</b> |

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

Кулембетова Н.А.

"Школьные столовые"

Сафиканова В.В.

Бухгалтер

Согласовано:

Султанова Л.Г.

Начальник ПЭО

Технолог  
В.Р. Меметалиева