

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ

Г. САЛАВАТА

"29" 08 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ"

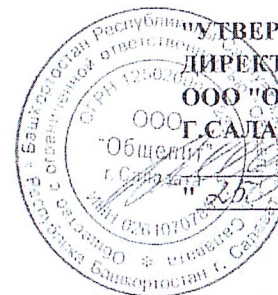
ДИРЕКТОР

ООО "ОБЩЕПИТ"

Г. САЛАВАТА

МАКОВ В.В.

"25" 08 2025 г.



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

Введено в работу " 01 " 09 2025 г.

Сезон: осень 2025

Категория: Учащиеся 7-11 лет

1-ая неделя/Понедельник

№ 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										
2.139.2 III	Курица тушеная в соусе	90	7,5	6,3	15	146	0,04	0,3	6,2	6,3	0,5
4.8	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	190	0,06	0	18,3	15,3	0,8
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1,05
	Всего в завтрак	500	17,24	12,73	81,5	571	0,32	3,06	60,06	65,6	3,13
	Обед										
1.66.1 III	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,6	4,3	11,6	98	0,02	0,6	11,61	7,18	0,41
3.3	Котлеты мясные с соусом	90	10,9	8,6	9,2	158	0,07	0,02	25	19,8	1,02
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1,05
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	27,44	19,27	124	746,6	0,48	11,82	73,91	183,08	9,66
	Всего в день		44,68	32	205,5	1317,6	0,8	14,88	133,97	248,68	12,79

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.21.1ш	Каша молочная манная жидкая	185	5	7,1	22,2	170	0,09	0,82	202,8	25,7	0,44
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	500	15,65	18,66	93,2	581	0,26	2,94	332,22	45,08	2,11
	Обед										
1.69.1ПШ	"Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	205	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	3,14
2.179.1С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	90	10,9	7,6	9,2	154,9	0,18	2,58	26,2	16,39	0,59
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	705	33,74	21,57	119	781,9	0,39	31,08	121,93	92,72	8,03
	Всего в день		49,39	40,23	212,2	1362,9	0,65	34,02	454,15	137,8	10,14

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	185	6	8	30	216	0,16	0,46	113,4	39,64	1,03
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	508	18,3	23,87	64,6	524,5	0,277	1,83	245	68,14	3,59
	Обед										
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гренками	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2
тгк №23	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
4.9	Пюре картофельное	150	3,1	5	20	165,6	0,1	10,37	35,6	28,4	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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	715	33,24	28,69	98,1	783,6	0,53	21,79	105,28	110,16	8,38
	Всего в день		51,54	52,56	162,7	1308,1	0,807	23,62	350,28	178,3	11,97

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 овсянная "Геркулес"	185	7	8,8	31	231	0,12	0,4	109	11,8	0,99
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	545	13,22	12,39	83,24	476,4	0,255	10,69	186,35	85,81	4,69
	Обед										
1.2.1. Ш	Щи из свежей капусты с картофелем	205	8,2	6,4	7	121	0,04	9,5	26	15,2	0,55
3.8	Тефтели из говядины с рисом, с соусом	90	6,9	9,75	8	147,8	0,03	0,35	18,2	22,6	0,57
4.8	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	190	0,06	0	18,3	15,3	1
3.1.1 ш	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	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	715	26,9	21,11	108	727,8	0,24	70,93	98,99	82,94	6,07
	Всего в день		40,12	33,5	191,24	1204,2	0,495	81,62	285,34	168,75	10,76

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	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
3.12	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,4	6,9	6,15	121,5	0,03	0,015	17,8	15,74	0,69
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в Завтрак	500	16,24	13,43	76,55	556,5	0,28	2,775	74,66	69,34	2,87
	Обед										
1.27	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0	2,52	11,4	0,04	15	8,4	12	0,84
1.67.1Ш	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,2	9,1	14,1	195	0,12	14	26,6	34,2	2,6
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
7.15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121	0,07	0,29	14,62	8,5	0,92
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в Обед	705	29,8	24,37	87,42	724,2	0,43	39,67	105,52	115,6	9,08
	Всего в день		46,04	37,8	163,97	1280,7	0,71	42,445	180,18	184,94	11,95

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										
2.173.1 Ш	Чикенбол с соусом	90	13,50	11	7,5	183	0,04	0,18	29,6	13,34	1
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	500	26,74	19,13	79	658	0,51	2,94	79,16	190,34	7,38
	Обед										
5.4.2ш	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,8	6	6	87	0,018	12,99	39,56	15,12	0,45
1.65.1Ш	"Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	200	7,6	5,6	46	264	0,4	2,4	50	26	1,8
3.20	Плов из говядины	180	12,9	16	38,9	350	0,07	1,35	14	41,7	1,95
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	27,34	28,37	143,2	899	0,568	19,46	127,99	106,65	7,36
	Всего в день		54,08	47,5	222,2	1557	1,078	22,4	207,15	296,99	14,74

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										
4.13.2 III	Вермишель отварная с тертым сыром	150	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,45	113,4	39,6	1
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	17,25	38,51	1,6
7.11	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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	510	15,12	15,59	77,94	499,4	0,195	10,87	202,25	96,61	3,66
	Обед										
1.69.1 III	"Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	205	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	3,14
2.180.1 III	Тефтели рыбные с соусом	90	6,7	8,2	8,64	135	0,075	2,12	21,26	14,8	0,51
4.18	Картофель запеченный	150	3,6	7,8	15,65	147,2	0,06	0,85	8,91	19,89	1,5
3.2.1 III	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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	705	30,14	25,97	97,39	710,3	0,315	31,47	104,6	101,42	32,25
	Всего в день		45,26	41,56	175,33	1209,7	0,51	42,34	306,85	198,03	35,91

2-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										
9.4.3ш	Каша молочная жидкая "Артек"	185	6,5	7,3	31,9	213	0,16	0,45	113,4	39,6	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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	505	14,9	12,61	97,8	553,8	0,35	2,17	144,68	76,58	3,19
	Обед										
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гренками	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,83	4	30,2	179,2	0,1	0	38,47	23,25	0,86
тгк №23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	715	34,872	27,672	113,2	824,2	0,554	13,02	107,89	105,01	8,21
	Всего в день		49,772	40,282	211	1378	0,904	15,19	252,57	181,59	11,4

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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.8.1ш	Каша молочная "Дружба"	185	5,6	7,3	30,1	209	0,1	0,48	114	33	0,72
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	515	15,4	13,57	79,6	491	0,22	2,02	294,1	83,5	3,12
	Обед										
1.66.1ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,6	4,3	11,6	98	0,02	0,6	11,61	7,18	0,41
3.13	Зразы "Школьные" с соусом	90	8,4	10,65	7,8	161,3	0,045	0,25	25,19	16	0,86
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6
3.1.1 ш	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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	25,44	21,52	110,4	743,3	0,405	62,45	83,59	182,24	9,54
	Всего в день		40,84	35,09	190	1234,3	0,625	64,47	377,69	265,74	12,66

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2.1.2 Ш	Колбаски рубленые с соусом	90	9,54	13,86	5,4	187,2	0,05	0,61	15,12	14,94	0,82
4.9	Пюре картофельное	150	3,1	5	20	165,6	0,1	10,37	35,6	28,4	1,03
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	500	16,88	21,39	59,1	587,8	0,37	13,74	86,28	87,34	3,63
	Обед										
1.28	Огурцы свежие порционные	60	0,48	0	1,8	19,8	0,06	3	27,6	21,6	0,84
1.71.1Ш	Свекольник на бульоне из птицы	205	1,8	4,1	11,9	95	0,04	3,99	26,78	22,37	1,12
3.15 (Ш)	Плов из птицы	180	14	18	38,8	370,8	0,11	4,25	20,16	44,64	1,47
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	705	21,42	22,87	107,3	723,6	0,3	18,12	103,35	114,2	6,64
	Всего в день		38,3	44,26	166,4	1311,4	0,67	31,86	189,63	201,54	10,27
	Итого		457,682	402,772	1901,84	13135,9	7,161	367,875	2568,18	1800,68	129,36
	Среднее за период		45,7682	40,2772	190,184	1313,59	0,7161	36,7875	256,818	180,068	12,936

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.



Технолог
В.Р. Меметалиева'

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

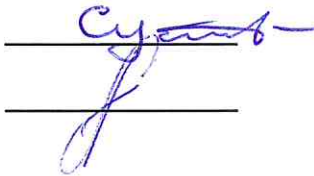
Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Ахатова Э.Г.

Согласовано:
Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.



Заместитель директора
по производству

Афанасьев С.С.