



"УТВЕРЖДАЮ"
ДИРЕКТОР
МУП "ОБЩЕПИТ" Г. САЛАВАТА
МАКОВ В.В.
09 2024 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 " 10 2024 г.

Сезон: осень 2024
Категория: Учащиеся 7-11 лет

1-ая неделя/Понедельник											
№ рсц.	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 Ш	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
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	1,05
	Всего в завтрак	500	17,64	12,91	82,6	619	0,33	63,06	70,89	68,56	3,7
	Обед										
2.1	Суп-лапша домашняя с картофелем	200	16	10	12	200	0,01	1,8	22,3	27,2	2,8
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	40,84	24,97	124,4	848,6	0,47	13,02	84,6	203,1	12,05
	Всего в день		58,48	37,88	207	1467,6	0,8	76,08	155,49	271,66	15,75

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										
5.16	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	185	7,2	9	31,5	238	0,12	0,4	109	40,1	0,99
7.5.1ш	Сыр (порциями)	10	2,7	2,72	0	36	0,04	0,4	104	0	0
2.17.2ш	Шанежка наливная	75	4,92	4,6	30,1	183,2	0,053	0	10,41	6,55	0,55
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	17,42	16,61	91,7	567,2	0,273	1,4	234,97	58,15	2,54
	Обед										
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем	205	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	3,14
2.175.1ш	Рыба запеченная "Пикантная" с польским соусом	90	12	5,1	1,2	91	0,07	0,73	27,35	36,61	0,45
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	34,84	19,07	111	718	0,28	29,23	123,08	112,94	7,89
	Всего в день		52,26	35,68	202,7	1285,2	0,553	30,63	358,05	171,09	10,43

1-ая неделя/Среда

№ рсц.	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										
9.22.2 ш	Каша пшенная молочная жидкая	103	3,62	4,5	17	122,8	0,09	0,26	63,03	22,03	0,58
9.10.1ш	Омлет натуральный	93	8,8	13,6	1,6	163,5	0,037	0,12	60	10	1,5
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»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	556	16,44	20,89	64,34	492,7	0,252	10,8	201,97	89,07	4,74
	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 рубленые из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
4.8.2ш	Картофель тушеный	150	3,1	9,3	22,3	187	0,12	12,1	23,3	34,98	1,35
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	32,99	100,4	805	0,55	23,52	92,98	116,74	8,7
	Всего в день		49,68	53,88	164,74	1297,7	0,802	34,32	294,95	205,81	13,44

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.15	Каша молочная манная жидкая	185	5	7,1	22,2	170	0,09	0,82	202,8	25,7	0,44
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	13,4	12,41	88,1	510,8	0,28	2,54	234,08	62,68	2,63
	Обед										
ттк №25	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
3.8.1ш	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	705	25,542	20,822	104,8	681,8	0,234	13,05	84,2	76,2	5,22
	Всего в день		38,942	33,232	192,9	1192,6	0,514	15,59	318,28	138,88	7,85

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3.22	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
7.6	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,13	0,52	110,3	26,97	0,88
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	20,38	24,67	63,7	650,8	0,5	14,26	196,32	114,31	4,51
	Обед										
1.22	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	5	4	63	0,006	1,12	28,8	11,19	0,72
ттк №27	Рассольник "Ленинградский"	205	13,2	9,1	14,1	195	0,12	14	26,6	34,2	2,6
3.15 (Ш)	Плов из птицы	180	14	18	38,8	370,8	0,11	4,25	20,16	44,64	1,47
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	705	33,14	32,89	109	824,8	0,316	20,97	97,52	113,13	7,89
	Всего в день		53,52	57,56	172,7	1475,6	0,816	35,23	293,84	227,44	12,4

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	Ca	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										
1.12	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,8	6	6	87	0,018	12,99	39,56	15,12	0,45
1.26.1ш	"Бумас аши" (затируха)	200	3,2	5,6	16	127	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	22,94	28,37	113,2	762	0,568	19,46	127,99	106,65	7,36
	Всего в день		49,68	47,5	192,2	1420	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	Са	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
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
7.11	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	500	18,05	20,86	105,6	657	0,35	2,1	300,39	65,25	2,67
	Обед										
ттк №27	Рассольник "Ленинградский"	205	13,2	9,1	14,1	195	0,12	14	26,6	34,2	2,6
2.180.1ш	Тефтели рыбные с соусом	90	6,7	8,2	8,64	135	0,075	2,12	21,26	14,8	0,51
4.9	Пюре картофельное	150	3,1	5	20	165,6	0,1	10,37	35,6	28,4	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»	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	28,74	23,17	101,74	724,7	0,385	29,69	111,19	103,63	31,24
	Всего в день		46,79	44,03	207,34	1381,7	0,735	31,79	411,58	168,88	33,91

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.13.2 Ш	Вермишель отварная с тертым сыром	150	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,15	225,35	19,27	0,91
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	7,34	38,54	1,6
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,8	15	15,28	1,28
	Всего в завтрак	520	15,08	13,68	82,24	491,4	0,195	11,24	250,42	73,82	3,85
	Обед										
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем	205	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	3,14
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
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	34,37	28,87	109,8	885,2	0,47	27,41	133,81	110,91	9,07
	Всего в день		49,45	42,55	192,04	1376,6	0,665	38,65	384,23	184,73	12,92

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										
5.4	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
6.45.1ш	Пирожки печеные с творогом	50	6,5	7,87	13,07	150	0,03	0,03	44,17	8,26	0,38
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
	Всего в завтрак	565	19,2	18,84	84,37	615	0,23	61,53	300,56	70,72	2,97
	Обед										
2.1	Суп-лапша домашняя с картофелем	200	16	10	12	200	0,01	1,8	22,3	27,2	2,8
3.13	Зразы "Школьные"	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
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	700	38,54	27,02	112,4	839,3	0,395	8,93	90,3	201,79	11,47
	Всего в день		57,74	45,86	196,77	1454,3	0,625	70,46	390,86	272,51	14,44

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										
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
7.8	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	500	19,34	16,21	85,95	630,5	0,31	3,295	123,2	93,34	3,97
	Обед										
1.26	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	3,42	9	7,24	0,33
1.20.1ш	Свекольник	205	1,8	4,1	11,9	95	0,04	3,99	26,78	22,37	1,12
2.161.1ш	Запеканка картофельная с птицей	180	22,1	23	21,8	382,6	0,04	0,92	13	20,1	2,07
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	705	29,44	30,69	88	709,6	0,18	9,93	70,74	72,81	6,62
	Всего в день		48,78	46,9	173,95	1340,1	0,49	13,225	193,94	166,15	10,59
	Итого		505,322	445,072	1902,34	13691,4	7,078	368,375	2852,88	1832,48	130,72
	Среднее за период		50,5322	44,5072	190,234	1369,14	0,7078	36,8375	285,288	183,248	13,072

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Бухгалтер

Кулембетова Н.А.

Сафиканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.