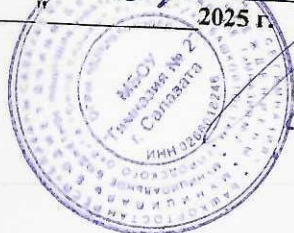


"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ

Г.САЛАВАТА

2025 г.



МАКОВ В.В.

08 2025 г.

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

Сезон: осень 2025
Категория: Учащиеся 7-11 лет

Введено в работу " 01 " 09 2025 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	1-ая неделя/Понедельник				
			Б	Ж	У		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
							В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2.139.2 III	Завтрак Курица тушеная в соусе										
4.8	Макаронные изделия отварные	90	7,5	6,3	15	146	0,04	0,3	6,2	6,3	0,5
1.1	Кондитерское изделие	150	5,5	3,9	32,8	190	0,06	0	18,3	15,3	0,8
7.5	Чай с сахаром	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
	Всего в завтрак	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1,05
	Обед	500	17,24	12,73	81,5	571	0,32	3,06	60,06	65,6	3,13
1.66.1 III	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы										
3.3	Котлеты мясные с соусом	200	2,6	4,3	11,6	98	0,02	0,6	11,61	7,18	0,41
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	90	10,9	8,6	9,2	158	0,07	0,02	25	19,8	1,02
7.9	Сок фруктовый	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0	0	22,4	89,6	0,06	9,6	1,6	0	0,48
6.24	Хлеб ржаной	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1,05
	Всего в обед	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в день	700	27,44	19,27	124	746,6	0,48	11,82	73,91	183,08	9,66
			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	Са	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										
1.69.1ш	"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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	1-ая неделя/Среда				
			Б	Ж	У		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
							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										
9.10.1ш	Омлет натуральный	185	6	8	30	216	0,16	0,46	113,4	39,64	1,03
7.11	Чай с молоком и сахаром	93	8,8	13,6	1,6	163,5	0,037	0,12	60	10	1,5
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	1	2	12	70	0,02	0,65	60,3	7	0,06
	Всего в завтрак	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Обед	508	18,3	23,87	64,6	524,5	0,277	1,83	245	68,14	3,59
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гренками										
ттк №23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2
4.9	Пюре картофельное	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
7.5	Чай с сахаром	150	3,1	5	20	165,6	0,1	10,37	35,6	28,4	1,03
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.24	Хлеб ржаной	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в обед	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в день	715	33,24	28,69	98,1	783,6	0,53	21,79	105,28	110,16	8,38
			51,54	52,56	162,7	1308,1	0,807	23,62	350,28	178,3	11,97

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	1-ая неделя/Четверг				
			Б	Ж	У		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
							В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.9.1Ш	Каша молочная овсянная "Геркулес"										
1.27	Фрукты свежие	185	7	8,8	31	231	0,12	0,4	109	11,8	0,99
7.8	Кофейный напиток на молоке	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	17,25	38,51	1,6
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	48,8	24	1,1
	Всего в завтрак	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Обед	545	13,22	12,39	83,24	476,4	0,255	10,69	186,35	85,81	4,69
1.2.1. Ш	Щи из свежей капусты с картофелем										
3.8	Тефтели из говядины с рисом, с соусом	205	8,2	6,4	7	121	0,04	9,5	26	15,2	0,55
4.8	Макаронные изделия отварные	90	6,9	9,75	8	147,8	0,03	0,35	18,2	22,6	0,57
3.1.1 ш	Чай "Витаминизированный"	150	5,5	3,9	32,8	190	0,06	0	18,3	15,3	1
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	11,09	2,96	0,57
6.24	Хлеб ржаной	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в обед	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в день	715	26,9	21,11	108	727,8	0,24	70,93	98,99	82,94	6,07
			40,12	33,5	191,24	1204,2	0,495	81,62	285,34	168,75	10,76

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	1-ая неделя/Пятница				
			Б	Ж	У		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
							В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.11	Каша рисовая рассыпчатая										
3.12	Фрикадельки мясные с соусом	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
1.1	Кондитерское изделие	90	8,4	6,9	6,15	121,5	0,03	0,015	17,8	15,74	0,69
7.5	Чай с сахаром	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
	Всего в Завтрак	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Обед	500	16,24	13,43	76,55	556,5	0,28	2,775	74,66	69,34	2,87
1.27	Помидоры свежие порционные										
1.67.1П	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	60	0,36	0	2,52	11,4	0,04	15	8,4	12	0,84
2.121.1 П	Рагу из птицы	205	13,2	9,1	14,1	195	0,12	14	26,6	34,2	2,6
7.15	Компот из смеси сухофруктов	180	10,8	14,4	15,3	235,8	0,12	8,78	34,2	37,8	1,62
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,5	0,1	12,5	121	0,07	0,29	14,62	8,5	0,92
6.24	Хлеб ржаной	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в Обед	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в день	705	29,8	24,37	87,42	724,2	0,43	39,67	105,52	115,6	9,08
			46,04	37,8	163,97	1280,7	0,71	42,445	180,18	184,94	11,95

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	2-ая неделя/Понедельник				
			Б	Ж	У		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			4	5	6		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2.173.1 III	Чикенбол с соусом										
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	90	13,50	11	7,5	183	0,04	0,18	29,6	13,34	1
1.1	Кондитерское изделие	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6
7.5	Чай с сахаром	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
	Всего в завтрак	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Обед	500	26,74	19,13	79	658	0,51	2,94	79,16	190,34	7,38
5.4.2ш	Салат из белокачанной капусты с морковью										
1.65.1III	"Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	60	1,8	6	6	87	0,018	12,99	39,56	15,12	0,45
3.20	Плов из говядины	200	7,6	5,6	46	264	0,4	2,4	50	26	1,8
7.7	Чай с сахаром и лимоном	180	12,9	16	38,9	350	0,07	1,35	14	41,7	1,95
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06
6.24	Хлеб ржаной	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в обед	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в день	700	27,34	28,37	143,2	899	0,568	19,46	127,99	106,65	7,36
			54,08	47,5	222,2	1557	1,078	22,4	207,15	296,99	14,74

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	2-ая неделя/Вторник				
			Б	Ж	У		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
							В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.13.2 III	Вермишель отварная с тертым сыром										
1.27	Фрукты свежие	150	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,45	113,4	39,6	1
7.11	Чай с молоком и сахаром	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	17,25	38,51	1,6
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	1	2	12	70	0,02	0,65	60,3	7	0,06
	Всего в завтрак	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Обед	510	15,12	15,59	77,94	499,4	0,195	10,87	202,25	96,61	3,66
1.69. Iш	"Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы										
2.180. Iш	Тефтели рыбные с соусом	205	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	3,14
4.18	Картофель запеченный	90	6,7	8,2	8,64	135	0,075	2,12	21,26	14,8	0,51
3.2. Iш	Напиток витаминизированный	150	3,6	7,8	15,65	147,2	0,06	0,85	8,91	19,89	1,5
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,8	0,1	16	68,1	0,01	1,6	6,03	3,13	24
6.24	Хлеб ржаной	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в обед	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в день	705	30,14	25,97	97,39	710,3	0,315	31,47	104,6	101,42	32,25
			45,26	41,56	175,33	1209,7	0,51	42,34	306,85	198,03	35,91

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	2-ая неделя/Среда				
			Б	Ж	У		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			4	5	6		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"										
6.69.1ш	Булочка творожная	185	6,5	7,3	31,9	213	0,16	0,45	113,4	39,6	1
7.7	Чай с сахаром и лимоном	90	5,8	5,04	35,6	228,8	0,13	0	17,25	24,75	1,13
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06
	Всего в завтрак	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Обед	505	14,9	12,61	97,8	553,8	0,35	2,17	144,68	76,58	3,19
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гренками										
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2
ттк №23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	150	4,83	4	30,2	179,2	0,1	0	38,47	23,25	0,86
3.8.1ш	Кисель витаминизированный "Киселечек"	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,002	0,002	14	62	0,024	1,6	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в обед	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в день	715	34,872	27,672	113,2	824,2	0,554	13,02	107,89	105,01	8,21
			49,772	40,282	211	1378	0,904	15,19	252,57	181,59	11,4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		2-ая неделя/Четверг Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12
	2 Завтрак	3				7					
9.8.1ш	Каша молочная "Дружба"										
8	Йогурт	185	5,6	7,3	30,1	209	0,1	0,48	114	33	0,72
7.8	Кофейный напиток на молоке	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42	120	15	0,3
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	48,8	24	1,1
	Всего в завтрак	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
		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										
3.13	Зразы "Школьные" с соусом	200	2,6	4,3	11,6	98	0,02	0,6	11,61	7,18	0,41
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	90	8,4	10,65	7,8	161,3	0,045	0,25	25,19	16	0,86
3.1.1 ш	Чай "Витаминизированный"	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	11,09	2,96	0,57
6.24	Хлеб ржаной	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в обед	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в день	700	25,44	21,52	110,4	743,3	0,405	62,45	83,59	182,24	9,54
			40,84	35,09	190	1234,3	0,625	64,47	377,69	265,74	12,66

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	2-ая неделя/Пятница				
			Б	Ж	У		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
							В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2.1.2 Ш	Завтрак										
	Колбаски рубленые с соусом										
4.9	Пюре картофельное	90	9,54	13,86	5,4	187,2	0,05	0,61			
1.1	Кондитерское изделие	150	3,1	5	20	165,6	0,1	10,37	15,12	14,94	0,82
7.5	Чай с сахаром	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	35,6	28,4	1,03
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	24	32,5	0,78
	Всего в завтрак	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	0,26	0	0
	Обед	500	16,88	21,39	59,1	587,8	0,37	13,74	11,3	11,5	1
1.28	Огурцы свежие порционные								86,28	87,34	3,63
1.71.1Ш	Свекольник на бульоне из птицы	60	0,48	0	1,8	19,8	0,06	3			
3.15 (Ш)	Плов из птицы	205	1,8	4,1	11,9	95	0,04	3,99	27,6	21,6	0,84
7.4	Напиток "Цитрусовый"	180	14	18	38,8	370,8	0,11	4,25	26,78	22,37	1,12
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,2	0	11,8	77	0,01	5,28	20,16	44,64	1,47
6.24	Хлеб ржаной	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	7,11	2,49	0,11
	Всего в обед	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	11,3	11,5	1
	Всего в день	705	21,42	22,87	107,3	723,6	0,3	18,12	10,4	11,6	2,1
	Итого		38,3	44,26	166,4	1311,4	0,67	31,86	103,35	114,2	6,64
	Среднее за период		457,682	402,772	1901,84	13135,9	7,161	367,875	189,63	201,54	10,27
			45,7682	40,2772	190,184	1313,59	0,7161	36,7875	2568,18	1800,68	129,36
									256,818	180,068	12,936

Ответственные лица за разработку меню:
Технолог

Ответственные лица за разработку меню:
Технолог

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"
Бухгалтер

Согласовано:
Начальник ПЭО

Заместитель директора
по производству

Меметалиева В.Р.

Кулембетова Н.А.

Ахатова Э.Г.

Султанова Л.Г.

Афанасьев С.С.

Технолог
В.Р. Меметалиева