

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ *БТ № 25 Салавата*
Г.САЛАВАТА *Алиф Р.А. Хисматуллина*
" 03 " 03 2025 г.

БГ № 25

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР
ООО "ОВЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА
МАКОВ В.В.

" 28 " 02 2025 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ.

Введено в работу " 03 " 03 2025 г.

Сезон: весна 2025
Категория: Учащиеся 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Понедельник			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
3.21	Гуляш из отварной говядины	100	15	18,3	3,3	239
4.8	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,04	39,3	229,2
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
	Всего в завтрак	550	26,7	25,96	83,3	728,2
	Обед					
2.1	Суп-лапша домашняя с картофелем	250	20	12,5	15	250
3.3	Котлеты мясные с соусом	100	10,9	9,6	10,24	173
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,1	0,02	9,1	35
7.9	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Всего в обед	810	37,61	23,18	114,07	762,3
	Всего в день		64,31	49,14	197,37	1490,5

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5.16	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	210	8	10	35	264
7.5.1ш	Сыр (порциями)	10	2,7	2,72	0	36
2.17.2ш	Шанежка наливная	75	4,92	4,6	30,1	183,2
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	55	4,62	0,49	38,5	137,5
	Всего в завтрак	550	20,34	17,81	112,9	657,7
	Обед					
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем	255	17,6	11,3	17,6	248
2.179.1 С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	100	12,1	8,4	10,2	172,1
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,8	44	240
7.13	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	16	67
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Всего в обед	815	40,83	25,66	145,13	941,8
	Всего в день		61,17	43,47	258,03	1599,5

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.22.2 ш	Каша пшенная молочная жидкая	210	6,6	8,8	33,3	240
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4
7.11	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	70
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
	Всего в завтрак	580	11,48	11,68	86,04	471,4
	Обед					
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гренками	265	18,8	10	20	246
3.12	Фрикадельки мясные	100	9,33	8,7	6,33	135
4.18	Картофель запеченный	180	4,32	9,36	18,7	176,6
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Всего в обед	825	39,16	29,14	111,46	807,3
	Всего в день		50,64	40,82	197,5	1278,7

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5.15	Каша молочная манная жидкая	210	5,6	7,9	24,6	189
6.69.1ш	Булочка творожная	90	5,8	5,04	35,6	228,8
3.1.1ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	50	4,2	0,45	35	125
	Всего в завтрак	550	16,1	13,59	105,4	625,8
	Обед					
1.2.1 Ш	Щи из свежей капусты с картофелем	255	10,2	8	8,75	151
3.8	Тефтели из говядины с рисом, с соусом	100	7,6	10,83	8,8	164,2
4.8	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,04	39,3	229,2
3.8.1ш	Кисель витаминизированный "Киселечек"	200	0,002	0,002	14	62
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Всего в обед	815	31,012	24,932	128,18	821,1
	Всего в день		47,112	38,522	233,58	1446,9

1-ая неделя/Пятница						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
3.3	Котлеты мясные с соусом	100	10,6	15,4	6	208
4.9	Пюре картофельное	180	3,72	6	24	165,6
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125
7.6	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	50	4,2	0,45	35	125
	Всего в Завтрак	560	23,76	27,39	82,3	721,6
	Обед					
1.8	Салат из свеклы с яблоками	100	1	7,83	7,3	103
ттк №27	Рассольник "Ленинградский"	255	16,5	11,3	17,6	243
3.20	Плов из говядины	180	12,9	16	38,9	350
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Всего в Обед	815	37,11	36,21	130,23	945,7
	Всего в день		60,87	63,6	212,53	1667,3

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
3.12	Фрикадельки мясные	100	9	8,7	6,33	135
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,2	33,2	213
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
	Всего в завтрак	550	22,53	16,52	80,23	608
	Обед					
5.10.1 Ш	Маринованная капуста	100	2,16	6	13,6	118
1.26.1ш	"Бумас аши" (затируха)	250	4	7	20	159
3.20	Плов из говядины	180	12,9	16	38,9	350
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Всего в обед	810	25,77	30,06	139,13	878,7
	Всего в день		48,3	46,58	219,36	1486,7

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.4.3ш	Каша молочная жидкая "Артек"	210	7,2	8,8	34,1	246
7.5.1ш	Сыр (порциями)	10	2,7	2,72	0	36
6.11.2ш	Булочка "Домашняя"	75	5,35	8,57	40,7	263
7.11	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	70
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	55	4,62	0,49	38,5	137,5
	Всего в завтрак	550	20,87	22,58	125,3	752,5
	Обед					
ттк №27	Рассольник "Ленинградский"	255	16,5	11,3	17,6	243
2.180.1ш	Тефтели рыбные с соусом	100	7,4	9,1	9,6	150
4.9	Пюре картофельное	180	3,72	6	24	165,6
3.2.1ш	Напиток витаминизированный	200	0,8	0,1	16	68,1
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Всего в обед	815	35,03	27,56	124,53	841,4
	Всего в день		55,9	50,14	249,83	1593,9

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.13.2 Ш	Вермишель отварная с тертым сыром	180	13,3	5,5	38,5	351,6
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
	Всего в завтрак	550	17,28	6,38	88,54	550
	Обед					
1.20.1ш	Свекольник	255	2,25	5,1	14,8	118,7
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,3	215
3,3	Котлеты мясные с соусом	100	10,9	9,6	10,24	173
7.15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Всего в обед	815	26,06	20,66	131,17	842,4
	Всего в день		43,34	27,04	219,71	1392,4

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5.4	Каша молочная "Дружба"	210	6,2	8,1	33,4	232
8	Йогурт	100	4,1	3,2	10	98
6.45.1ш	Пирожки печеные с творогом	50	6,5	7,87	13,07	150
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
	Всего в завтрак	600	20,26	19,55	93,57	615
	Обед					
2.1	Суп-лапша домашняя с картофелем	250	20	12,5	15	250
2.164.1Ш	Котлеты "Здоровье" с соусом	100	15	12,2	8,11	205
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,2	33,2	213
7.4	Напиток "Цитрусовый"	200	0,2	0	11,8	77
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Всего в обед	810	49,91	30,96	125,44	959,7
	Всего в день		70,17	50,51	219,01	1574,7

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,8	44	240
3.12	Фрикадельки мясные	100	9,33	8,7	6,88	135
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125
7.8	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
	Всего в завтрак	550	21,85	18,9	100,98	709
	Обед					
5.21.1 Ш	Салат из соленых огурцов с луком репчатым и зеленым горошком	100	0,12	12,9	2,4	104
1.20.1 ш	Свекольник	255	2,25	5,1	14,8	118,7
2.180.1 Ш	Тефтели рыбные	100	7,4	9,1	9,6	150
4,9	Пюре картофельное	150	3,1	5	20	138
3.1.1ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	Всего в обед	885	19,98	33,36	114,33	808,4
	Всего в день		41,83	52,26	215,31	1517,4
	Итого		543,642	462,082	2222,23	15048
	Среднее за период		54,3642	46,2082	222,223	1504,8

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Заместитель директора
по производству

Афанасьев С.С.


