

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ
Г.САЛАВАТА

"23" 03 2026 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР

ООО "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА

МАКОВ В.В.

"23" 03 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 "23" 03 2026 г.

Сезон: весна 2026

Категория: Учащиеся 12 лет и старше

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	100	8,3	7	16,6	162	0,01	0,33	6,9	7	0,6
4.2.2 III	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,04	39,3	229,2	0,07	0	21,9	18,36	1,1
11.56.1 III	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	0,02	0	6	3,9	0,3
3.43.1 III	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03
12.1.2 III	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
	Всего в завтрак	550	20,18	15,87	104,96	640,1	0,18	1,13	50,06	44,56	3,36
	Обед										
1.66.1 III	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	250	20	12,5	15	250	0,02	2,25	27,8	34	4
2.188.1 III	Котлеты мясные с соусом	100	10,9	9,6	10,24	173	0,08	0,03	27,8	22,1	1,14
4.3.2 III	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	16,88	159,54	5,47
3.52.1 III	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0,06	9,6	1,6	0	0,48
12.1.2 III	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
12.2.2 III	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	810	47,43	29,93	140,03	1004,1	0,58	14,01	102,94	246,34	15,22
	Всего в день		67,61	45,8	244,99	1644,2	0,76	15,14	153	290,9	18,58

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	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
	Всего в завтрак	550	17,71	19,64	98,8	647,1	0,32	3,53	363,74	57,41	2,97
	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
	Всего в обед	815	40,35	25,63	134,79	930,6	0,46	38,19	147,79	114,14	10
	Всего в день		58,06	45,27	233,59	1577,7	0,78	41,72	511,53	171,55	12,97

№ 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	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
	Всего в завтрак	553	20	24,61	68,7	581,9	0,337	1,93	265,05	80,12	4,31
	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
	Всего в обед	825	42,03	29,03	109,49	841,7	1,08	26,87	133,64	136,58	10,8
	Всего в день		62,03	53,64	178,19	1423,6	1,417	28,8	398,69	216,7	15,11

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 вязкая овсянная "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
	Всего в завтрак	595	16,14	12,69	106,6	567,3	0,283	18,96	268,34	89,38	5,83
	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
	Всего в обед	815	31,03	25,1	114,04	830,9	0,27	74,38	114,55	96,12	7,01
	Всего в день		47,17	37,79	220,64	1398,2	0,553	93,34	382,89	185,5	12,84

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										
4.5.2III	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,8	44	240	0,03	0	25,5	11,5	0,5
2.192.1III	Фрикадельки мясные с соусом	100	9,33	8,7	6,88	135	0,033	0,017	19,8	17,4	0,76
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
	Всего в Завтрак	550	18,93	17,33	99,94	623,9	0,163	0,817	66,56	48,1	2,92
	Обед										
5.23.1III	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	1,86	34,61	18,65	1,2
1.67.1III	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 III	Рагу из птицы	180	10,8	14,4	15,3	235,8	0,12	8,78	34,2	37,8	1,62
3.33.1III	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121	0,07	0,29	14,62	8,5	0,92
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
	Всего в Обед	815	35,23	35,03	98,99	908,3	0,46	30,56	146,04	138,35	11,12
	Всего в день		54,16	52,36	198,93	1532,2	0,623	31,377	212,6	186,45	14,04

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										
2.193.1 Ш	Чикенбол с соусом	100	15	10,4	8,33	187	0,044	0,2	37,8	14,8	1,11
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	16,88	159,54	5,47
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
	Всего в завтрак	550	30,68	21,03	102,79	723,9	0,454	1	75,94	193,54	8,24
	Обед										
5.10.1Ш	Маринованная капуста	100	2,16	6	13,6	118	0,13	2,88	44	16,8	1
1.65.1Ш	"Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	250	4	7	20	159	0,5	3	62,5	32,5	2,25
2.20.2Ш	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.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»	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
	Всего в обед	810	31,09	32,23	117,59	870,3	0,79	9,59	152,75	120,29	10,08
	Всего в день		61,77	53,26	220,38	1594,2	1,244	10,59	228,69	313,83	18,32

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										
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
	Всего в завтрак	560	17,36	15,89	83,56	555	0,193	18,7	348,45	59,02	5,48
	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
	Всего в обед	815	36,25	30,89	108,89	846,2	0,383	38,7	127,5	124,67	34,41
	Всего в день		53,61	46,78	192,45	1401,2	0,576	57,4	475,95	183,69	39,89

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										
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
	Всего в завтрак	550	16,7	14,25	101	622,8	0,41	2,62	164,73	88,6	3,95
	Обед										
1.9.6Ш	Суп картофельный с бобовыми с гречками	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
	Всего в обед	825	44,032	27,932	126,69	917,7	1,094	16,02	136,83	130,4	10,56
	Всего в день		60,732	42,182	227,69	1540,5	1,504	18,64	301,56	219	14,51

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
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
	Всего в завтрак	560	16,9	13,91	83,9	547	0,27	2,47	370,61	82,9	2,87
	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
	Всего в обед	810	44,53	31,33	114,49	937,5	0,515	64,67	113,95	245,96	15,22
	Всего в день		61,43	45,24	198,39	1484,5	0,785	67,14	484,56	328,86	18,09

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		2-ая неделя/Пятница 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
	Всего в завтрак	550	19,58	19,33	79,06	567,9	0,3	14,09	80,78	69,88	13,12
	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
	Всего в обед	815	23,58	28,65	129,69	866	0,31	15,41	106,62	133,77	7,63
	Всего в день		43,16	47,98	208,75	1433,9	0,61	29,5	187,4	203,65	20,75
	Итого		569,732	470,302	2124	15030,2	8,852	393,647	3183,87	2009,23	166,52
	Среднее за период		56,9732	47,0302	212,4	1503,02	0,8852	39,3647	318,387	200,923	16,652

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Сафиканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Технолог
В.Р. Меметалиева