

"СОГЛАСОВАНО" МБОУ "Лицей № 2" г. Салавата
Г. САЛАВАТА
" 25 " 05 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Общепит" Г. САЛАВАТА
В.В. МАКОВ
" 25 " 05 2026 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ
ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Введено в работу " 04 " 06 2026 г.

Сезон: лето 2026 г.
Категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ
			Б	Ж	У	6	7	
	2	3	4	5	6			
	Завтрак							
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,80			240,00
2.102.2Ш	Котлеты мясные с соусом	90	10,00	8,60	9,20			158,00
3.44.1Ш	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30			37,00
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25			66,60
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80			47,30
	Всего в завтрак	570	21,32	14,91	79,35			548,90
	Обед							
1.1.2Ш	Борщ из свежей капусты с картофелем	205	14,10	9,10	14,10			199,00
2.227.1Ш	Нагетсы	90	10,20	11,20	8,50			175,00
4.9.2Ш	Пюре гороховое	150	3,10	1,80	28,30			138,30
3.27.1Ш	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	12,00			74,00
11.56.1Ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,30	3,50	22,30			125,10
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25			66,60
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00			58,50
	Всего в обед	735	33,89	26,21	110,45			836,50
	Всего в день		55,21	41,12	189,80			1385,40

2 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда 2	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
	Завтрак						
9.8.1ПШ	Каша молочная "Дружба"	155	4,20	5,10	23,30	155,80	
6.65.1С	Оладьи с соусом молочным	90	7,32	6,86	40,40	252,50	
3.43.1ПШ	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	
12.1.2ПШ	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
3.56.1ПШ	Сок фруктовый в потребительской таре	200	0,50	0,10	20,20	92,00	
	Всего в завтрак	675	14,28	12,33	106,25	601,90	
	Обед						
1.65.1ПШ	"Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	200	7,60	5,60	46,00	264,00	
2.179.1С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	90	10,9	7,6	9,2	154,9	
4.6.2ПШ	Картофельное пюре	150	3,10	4,91	20,00	138,30	
3.53.1ПШ	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	13,40	55,00	
11.54.1ПШ	Вафли	20	1,90	4,50	14,10	104,00	
12.1.2ПШ	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
12.2.2ПШ	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50	
	Всего в обед	720	27,69	23,42	127,95	841,30	
	Всего в день		41,97	35,75	234,20	1443,20	

3 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
4.12.3ш	Вермишель отварная с тертым сыром	150	10,30	11,40	29,30	264,00	
6.13 С	Плюшка новомосковская	70	5,46	4,06	35,70	203,70	
3.30.1ш	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	1,80	11,80	67,40	
12.1.2ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30	
	Всего в завтрак	550	19,32	17,91	99,85	649,00	
	Обед						
5.114.2ш	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0,00	2,52	11,40	
1.67.1ш	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,20	9,10	14,10	195,00	
2.20.2ш	Плов из говядины	180	18,70	18,20	27,70	352,80	
3.43.1ш	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	
9.10.1.ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,30	3,50	22,30	125,10	
12.1.2ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
12.2.2ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50	
	Всего в обед	735	38,65	31,43	100,97	844,40	
	Всего в день		57,97	49,34	200,82	1493,40	

4 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
9.10.1ПШ	Омлет натуральный	155	14,60	24,10	2,60	285,00	
6.30.2ПШ	Пирожки печеные с яблоками	85	5,20	4,53	37,70	213,00	
3.8.1ПШ	Кисель витаминизированный "Киселечек Чишминский" для детского питания	200	0,002	0,002	14,00	62,00	
12.1.2ПШ	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
3.56.1ПШ	Сок фруктовый в потребительской таре	200	0,50	0,10	20,20	92,00	
	Всего в завтрак	670	22,46	28,98	87,75	718,60	
	Обед						
1.66.1ПШ	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,60	4,30	11,60	98,00	
2.195.1ПШ	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10,00	10,90	8,50	172,00	
4.3.2ПШ	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,80	240,00	
3.43.1ПШ	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	
11.42.1ПШ	Кексы для детского питания	30	2,40	6,60	16,80	132,90	
12.1.2ПШ	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
12.2.2ПШ	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50	
	Всего в обед	730	27,75	28,09	109,05	803,00	
	Всего в день		50,21	57,07	196,80	1521,60	

5 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
9.23.2ПШ	Каша с рисовой крупой молочная жидкая	155	3,34	5,84	22,50	155,80	
6.19.2ПШ	Ватрушка французкая	75	7,50	10,60	33,00	256,90	
3.43.1ПШ	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	
12.1.2ПШ	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30	
	Всего в Завтрак	560	13,50	17,11	87,65	561,60	
	Обед						
5.28.1ПШ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	2,80	2,20	36,00	
1.70.1ПШ	Суп картофельный с бобовыми с гренками на бульоне из птицы	215	15,10	8,00	16,00	197,00	
2.181.2ПШ	Жаркое по-домашнему из птицы	180	15,80	15,90	13,50	261,00	
3.32.2ПШ	Напиток "Апельсиновый"	200	0,10	0,02	14,60	73,00	
9.10.1.ПШ	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,30	3,50	22,30	125,10	
12.1.2ПШ	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
12.2.2ПШ	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50	
	Всего в Обед	745	37,79	30,83	93,85	817,20	
	Всего в день		51,29	47,94	181,50	1378,80	

6 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
			4	5	6	7
	Завтрак					
9.4.3П	Каша молочная жидкая "Артек"	155	5	5,83	27,4	184,2
7.5.1П	Сыр (порциями)	10	2,70	2,72	0,00	36,00
3.44.1П	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00
6.17.2ш	Шанежка наливная	70	4,60	4,30	28,10	171,00
12.1.2П	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
3.56.1П	Сок фруктовый в потребительской таре	200	0,50	0,10	20,20	92,00
	Всего в завтрак	665	15,06	13,20	98,25	586,80
	Обед					
1.67.1П	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,20	9,10	14,10	195,00
4.2.2П	Макаронные изделия отварные	150	6,75	6,00	40,16	245,80
2.194.1П	Тефтели из говядины с рисом	90	10,00	8,60	9,20	158,00
3.33.1П	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	16,00	67,00
11.51.1П	Пастила фруктовая натуральная (с различными вкусами)	20	0,48	0,00	11,80	52,60
12.1.2П	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
12.2.2П	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50
	Всего в обед	725	34,62	24,41	116,51	843,50
	Всего в день		49,68	37,61	214,76	1430,30

7 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
2.190.1Ш	Зразы "Школьные" с соусом	90	8,40	10,65	7,80	161,30
4.5.2Ш	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,00	36,70	200,00
6.1.1.2Ш	Булочка домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
3.3.1.1 Ш	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,20	18,50	106,00
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в завтрак	620	21,16	23,20	113,15	756,20
	Обед					
5.1.12.2Ш	Огурцы свежие порционные	60	0,48	0,00	1,80	19,80
1.1.2Ш	Борщ из свежей капусты с картофелем	205	14,10	9,10	14,10	199,00
2.161.1ш	Запеканка картофельная с птицей	180	15,80	18,00	24,10	346,00
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
9.10.1.Ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,30	3,50	22,30	125,10
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50
	Всего в обед	735	36,77	31,23	96,65	850,00
	Всего в день		57,93	54,43	209,80	1606,20

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
9.9.1Ш	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	155	5,80	7,30	25,80	192,50	
6.63.1Ш	Вак-белиш "Аппетитный"	85	9,60	9,35	20,06	205,70	
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
3.56.1Ш	Сок фруктовый в потребительской таре	200	0,50	0,10	20,20	92,00	
	Всего в завтрак	670	18,16	17,02	88,41	591,80	
	Обед						
1.70.1Ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками на бульоне из птицы	215	15,10	8,00	16,00	197,00	
2.1.2Ш	Колбаски рубленные с соусом	90	9,54	13,86	5,40	187,20	
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,80	240,00	
3.53.1Ш	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	13,40	55,00	
11.54.1Ш	Вафли	20	1,90	4,50	14,10	104,00	
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50	
	Всего в обед	735	39,39	32,83	111,95	908,30	
	Всего в день		57,55	49,85	200,36	1500,10	

9 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
4.12.2ш	Вермишель отварная с тертым сыром	150	10,30	11,40	29,30	264,00	
6.20(с)	Ватрушка с повидлом	50	5,80	3,60	19,40	136,00	
3.43.1ш	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	
12.1.2ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60	
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30	
	Всего в завтрак	530	18,76	15,67	80,85	548,90	
	Обед						
5.114.2ш	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0,00	2,52	11,40	
1.66.1ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,60	4,30	11,60	98,00	
3.15 (ш)	Плов из птицы	180	11,7	15	32,8	309	
3.1.1 ш	Чай витаминизированный	200	0,50	0,20	10,20	83,00	
9.10.1.ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,30	3,50	22,30	125,10	
12.1.2ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,80	
12.2.2ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16,00	78,00	
	Всего в обед	750	22,77	23,81	113,08	793,30	
	Всего в день		41,53	39,48	193,93	1342,20	

10 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
9.22.2Ш	Каша пшенная молочная жидкая	155	5,00	6,70	25,00	180,00	
9.33.1Ш	Запеканка из творога с соусом молочным	90	14,50	10,50	18,40	120,00	
3.30.1Ш	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	1,80	11,80	67,40	
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	45	2,16	0,25	13,25	99,90	
3.56.1Ш	Сок фруктовый в потребительской таре	200	0,50	0,10	20,20	92,00	
	Всего в завтрак	690	23,16	19,35	88,65	559,30	
	Обед						
1.68.2Ш	"ПЦи из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	205	8,30	6,40	7,00	121,00	
2.189.1Ш	Тефтели рыбные	90	6,70	8,20	8,64	135,00	
4.4.2Ш	Картофель запеченный	150	3,6	7,8	15,65	147,2	
3.2.1ш	Напиток витаминизированный	200	0,80	0,10	16,00	68,10	
11.42.1Ш	Кексы в для детского питания	30	2,40	6,60	16,80	132,90	
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	45	2,16	0,25	13,25	99,90	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	40	1,83	0,36	12,00	78,00	
	Всего в обед	760	25,79	29,71	89,34	782,10	
	Всего в день		48,95	49,06	177,99	1341,40	
	Среднее значение за период		51,09	45,72	199,77	1439,12	

Технолог

В.Р. Меметалиева

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Бухгалтер

Кулембетова Н.А.

Согласовано:
Начальник ПЭО

Сафиканова В.В.

Султанова Л.Г.

Су