

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ

Г.САЛАВАТА

" " 2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР

ООО "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА

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 12 лет и старше

Введено в работу " 01 " 09 2025 г.

| № рец.      | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>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    |
|             | Завтрак                                                   |                 |                      |       |        |        |                         |       |                           |        |       |
| 2.139.2 III | Курица тушеная в соусе                                    |                 |                      |       |        |        |                         |       |                           |        |       |
| 4.8         | Макаронные изделия отварные                               | 100             | 8,3                  | 7     | 16,6   | 162    | 0,01                    | 0,33  | 6,9                       | 7      | 0,6   |
| 1.1         | Кондитерское изделие                                      | 180             | 6,6                  | 5,04  | 39,3   | 229,2  | 0,07                    | 0     | 21,9                      | 18,36  | 1,1   |
| 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                                           | 40              | 3,36                 | 0,36  | 28     | 100    | 0,08                    | 0,08  | 15                        | 15,28  | 1,28  |
|             | Обед                                                      | 550             | 20                   | 14,66 | 96,6   | 651,2  | 0,32                    | 2,57  | 68,06                     | 73,14  | 3,76  |
| 1.66.1III   | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы       |                 |                      |       |        |        |                         |       |                           |        |       |
| 3.3         | Котлеты мясные с соусом                                   | 250             | 20                   | 12,5  | 15     | 250    | 0,02                    | 2,25  | 27,8                      | 34     | 4     |
| 4.7         | Каша гречневая рассыпчатая                                | 100             | 10,9                 | 9,6   | 10,24  | 173    | 0,08                    | 0,03  | 27,8                      | 22,1   | 1,14  |
| 7.9         | Сок фруктовый                                             | 180             | 0,1                  | 0,02  | 9,1    | 35     | 0                       | 0     | 0,26                      | 0      | 0     |
| 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                                               | 40              | 3,36                 | 0,36  | 28     | 100    | 0,08                    | 0,08  | 15                        | 15,28  | 1,28  |
|             | Всего в обед                                              | 40              | 3,25                 | 0,7   | 29,33  | 114,7  | 0,03                    | 1,33  | 13,86                     | 15,4   | 2,8   |
|             | Всего в день                                              | 810             | 37,61                | 23,18 | 114,07 | 762,3  | 0,27                    | 13,29 | 86,32                     | 86,78  | 9,7   |
|             |                                                           |                 | 57,61                | 37,84 | 210,67 | 1413,5 | 0,59                    | 15,86 | 154,38                    | 159,92 | 13,46 |

## 1-ая неделя/Вторник

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>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         |
| 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» | 55              | 4,62                 | 0,49         | 38,5          | 137,5         | 0,11          | 1,1          | 20,68                     | 21            | 1,76         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>550</b>      | <b>18,37</b>         | <b>19,68</b> | <b>113,1</b>  | <b>662,5</b>  | <b>0,32</b>   | <b>3,53</b>  | <b>363,8</b>              | <b>57,38</b>  | <b>2,91</b>  |
|          | 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         |
| 4.11     | Каша рисовая рассыпчатая                                  | 180             | 4,32                 | 4,8          | 44            | 240           | 0,03          | 0            | 25,5                      | 11,5          | 0,5          |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 0,08         | 15                        | 15,28         | 1,28         |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>815</b>      | <b>40,83</b>         | <b>25,66</b> | <b>145,13</b> | <b>941,8</b>  | <b>0,46</b>   | <b>37,47</b> | <b>147,79</b>             | <b>114,12</b> | <b>9,95</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>59,2</b>          | <b>45,34</b> | <b>258,23</b> | <b>1604,3</b> | <b>0,78</b>   | <b>41</b>    | <b>511,59</b>             | <b>171,5</b>  | <b>12,86</b> |

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |              | 1-ая неделя/Среда<br>Минеральные вещества (мг) |               |              |
|----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------------------------------------|---------------|--------------|
|          |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С            | Ca                                             | Mg            | Fe           |
|          | 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          |
| 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» | 50              | 4,2                  | 0,45         | 35            | 125           | 0,1           | 1            | 18,8                                           | 19,1          | 1,6          |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>553</b>      | <b>20,6</b>          | <b>24,85</b> | <b>81,9</b>   | <b>598,5</b>  | <b>0,337</b>  | <b>1,93</b>  | <b>265,1</b>                                   | <b>80,1</b>   | <b>4,31</b>  |
|          | Обед                                                      |                 |                      |              |               |               |               |              |                                                |               |              |
| 2.6      | Суп картофельный с бобовыми с гренками                    | 265             | 18,8                 | 10           | 20            | 246           | 0,27          | 12           | 44,2                                           | 53,8          | 4            |
| ттк №23  | Котлеты рубленые из птицы с соусом                        | 100             | 13,3                 | 19,9         | 11,2          | 250           | 0,16          | 0,26         | 17,4                                           | 18            | 1,4          |
| 4.9      | Пюре картофельное                                         | 180             | 3,72                 | 6            | 24            | 165,6         | 0,11          | 12,44        | 42,7                                           | 34            | 1,23         |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 0,08         | 15                                             | 15,28         | 1,28         |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                                          | 15,4          | 2,8          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>825</b>      | <b>42,53</b>         | <b>36,98</b> | <b>121,63</b> | <b>911,3</b>  | <b>0,65</b>   | <b>26,11</b> | <b>133,42</b>                                  | <b>136,48</b> | <b>10,71</b> |
|          | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>63,13</b>         | <b>61,83</b> | <b>203,53</b> | <b>1509,8</b> | <b>0,987</b>  | <b>28,04</b> | <b>398,52</b>                                  | <b>216,58</b> | <b>15,02</b> |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |              | 1-ая неделя/Четверг<br>Минеральные вещества (мг) |               |              |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------------------------|---------------|--------------|
|         |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С            | Са                                               | Mg            | Fe           |
|         |                                                           |                 | 4                    | 5            | 6             |               | 8             | 9            | 10                                               | 11            | 12           |
| 1       | 2                                                         | 3               |                      |              |               | 7             |               |              |                                                  |               |              |
|         | Завтрак                                                   |                 |                      |              |               |               |               |              |                                                  |               |              |
| 9.9.1Ш  | Каша молочная овсянная "Геркулес"                         | 210             | 8                    | 10           | 35            | 264           | 0,13          | 0,44         | 121                                              | 44,5          | 1,1          |
| 1.27    | Фрукты свежие                                             | 130             | 0,52                 | 0,52         | 12,74         | 61,4          | 0,045         | 9,17         | 17,25                                            | 38,51         | 1,6          |
| 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» | 40              | 3,33                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 1,06         | 15,06                                            | 15,33         | 1,33         |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>580</b>      | <b>15,05</b>         | <b>13,68</b> | <b>94,24</b>  | <b>534,4</b>  | <b>0,285</b>  | <b>11,19</b> | <b>202,11</b>                                    | <b>122,34</b> | <b>5,13</b>  |
|         | 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         |
| 3.8     | 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         |
| 4.8     | Макаронные изделия отварные                               | 180             | 6,6                  | 5,04         | 39,3          | 229,2         | 0,07          | 0            | 21,9                                             | 18,36         | 1            |
| 3.1.1ш  | 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» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 0,08         | 15                                               | 15,28         | 1,28         |
| 6.24    | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                                            | 15,4          | 2,8          |
|         | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>815</b>      | <b>31,51</b>         | <b>25,13</b> | <b>124,38</b> | <b>842,1</b>  | <b>0,27</b>   | <b>73,66</b> | <b>114,55</b>                                    | <b>96,1</b>   | <b>6,96</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>46,56</b>         | <b>38,81</b> | <b>218,62</b> | <b>1376,5</b> | <b>0,555</b>  | <b>84,85</b> | <b>316,66</b>                                    | <b>218,44</b> | <b>12,09</b> |

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ   | 1-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    |
|           | Завтрак                                                   |                 |                      |       |        |        |                     |        |                           |        |       |
| 4.11      | Каша рисовая рассыпчатая                                  | 180             | 4,32                 | 4,8   | 44     | 240    |                     |        |                           |        |       |
| 3.12      | Фрикадельки мясные с соусом                               | 100             | 9,33                 | 8,7   | 6,88   | 135    | 0,03                | 0      | 25,5                      | 11,5   | 0,5   |
| 1.1       | Кондитерское изделие                                      | 30              | 1,64                 | 2,24  | 3,6    | 125    | 0,033               | 0,017  | 19,8                      | 17,4   | 0,76  |
| 7.5       | Чай с сахаром                                             | 200             | 0,1                  | 0,02  | 9,1    | 35     | 0,16                | 2,16   | 24                        | 32,5   | 0,78  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36  | 28     | 100    | 0                   | 0      | 0,26                      | 0      | 0     |
|           | Всего в Завтрак                                           | 550             | 18,75                | 16,12 | 91,58  | 635    | 0,08                | 0,08   | 15                        | 15,28  | 1,28  |
|           | Обед                                                      |                 |                      |       |        |        | 0,303               | 2,257  | 84,56                     | 76,68  | 3,32  |
| 1.27      | Помидоры свежие порционные                                | 100             | 0,6                  | 0     | 4,2    | 19     |                     |        |                           |        |       |
| 1.67.1ш   | Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы            | 255             | 16,5                 | 11,3  | 17,6   | 243    | 0,06                | 25     | 14                        | 20     | 1,4   |
| 2.121.1 Ш | Рагу из птицы                                             | 180             | 10,8                 | 14,4  | 15,3   | 235,8  | 0,15                | 17,5   | 33,75                     | 42,7   | 3,25  |
| 7.15      | Компот из смеси сухофруктов                               | 200             | 0,5                  | 0,1   | 12,5   | 121    | 0,12                | 8,78   | 34,2                      | 37,8   | 1,62  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36  | 28     | 121    | 0,07                | 0,29   | 14,62                     | 8,5    | 0,92  |
| 6.24      | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7   | 29,33  | 100    | 0,08                | 0,08   | 15                        | 15,28  | 1,28  |
|           | Всего в Обед                                              | 815             | 35,01                | 26,86 | 106,93 | 114,7  | 0,03                | 1,33   | 13,86                     | 15,4   | 2,8   |
|           | Всего в день                                              |                 | 53,76                | 42,98 | 198,51 | 833,5  | 0,51                | 52,98  | 125,43                    | 139,68 | 11,27 |
|           |                                                           |                 |                      |       |        | 1468,5 | 0,813               | 55,237 | 209,99                    | 216,36 | 14,59 |

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |              | 2-ая неделя/Понедельник<br>Минеральные вещества (мг) |               |              |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------------------------------|---------------|--------------|
|           |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | Са                                                   | Mg            | Fe           |
|           |                                                           |                 | 4                    | 5            | 6             |              | 8             | 9            | 10                                                   | 11            | 12           |
| 1         | 2                                                         | 3               |                      |              |               | 7            |               |              |                                                      |               |              |
|           | Завтрак                                                   |                 |                      |              |               |              |               |              |                                                      |               |              |
| 2.173.1 Ш | Чикенбол с соусом                                         | 100             | 15                   | 12,2         | 8,33          | 203,3        | 203,3         | 0,2          | 32,8                                                 | 14,8          | 1,11         |
| 4.7       | Каша гречневая рассыпчатая                                | 180             | 8,1                  | 5,2          | 33,2          | 213          | 0,3           | 0            | 16,8                                                 | 159,6         | 5,52         |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100          | 0,08          | 0,08         | 15                                                   | 15,28         | 1,28         |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>550</b>      | <b>28,2</b>          | <b>20,02</b> | <b>82,23</b>  | <b>676,3</b> | <b>203,84</b> | <b>2,44</b>  | <b>88,86</b>                                         | <b>222,18</b> | <b>8,69</b>  |
|           | Обед                                                      |                 |                      |              |               |              |               |              |                                                      |               |              |
| 5.4.2ш    | Салат из белокочанной капусты с морковью                  | 100             | 3                    | 10           | 10            | 145          | 0,03          | 21,65        | 65,94                                                | 25,91         | 0,75         |
| 1.65.1ш   | "Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы                | 250             | 4                    | 7            | 20            | 159          | 0,5           | 3            | 62,5                                                 | 32,5          | 2,25         |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100          | 0,08          | 0,08         | 15                                                   | 15,28         | 1,28         |
| 6.24      | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7        | 0,03          | 1,33         | 13,86                                                | 15,4          | 2,8          |
|           | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>810</b>      | <b>26,61</b>         | <b>34,06</b> | <b>135,53</b> | <b>905,7</b> | <b>0,71</b>   | <b>28,53</b> | <b>174,03</b>                                        | <b>131,52</b> | <b>9,09</b>  |
|           | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>54,81</b>         | <b>54,08</b> | <b>217,76</b> | <b>1582</b>  | <b>204,55</b> | <b>30,97</b> | <b>262,89</b>                                        | <b>353,7</b>  | <b>17,78</b> |

| № рец.     | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ   | 2-ая неделя/Вторник |       |                           |        |       |
|------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|---------------------|-------|---------------------------|--------|-------|
|            |                                                           |                 | 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                                                   |                 |                      |       |        |        |                     |       |                           |        |       |
| 4.13.2 III | Вермишель отварная с тертым сыром                         | 180             | 13,3                 | 5,5   | 38,5   | 351,6  | 0,08                | 0,18  | 270                       | 23,1   | 1,1   |
| 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» | 50              | 4,2                  | 0,45  | 35     | 125    | 0,1                 | 1     | 18,8                      | 19,1   | 1,6   |
|            | Всего в завтрак                                           | 560             | 19,02                | 8,47  | 98,24  | 608    | 0,245               | 11    | 356,44                    | 87,74  | 4,36  |
|            | 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  |
| 2.180.1ш   | Тефтели рыбные с соусом                                   | 100             | 7,4                  | 9,1   | 9,6    | 150    | 0,083               | 2,35  | 23,62                     | 16,44  | 0,56  |
| 4.18       | Картофель запеченный                                      | 180             | 4,32                 | 9,36  | 18,7   | 176,6  | 0,07                | 1,02  | 10,69                     | 23,8   | 1,8   |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36  | 28     | 100    | 0,08                | 0,08  | 15                        | 15,28  | 1,28  |
| 6.24       | 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             | 36,73                | 30,92 | 119,23 | 857,4  | 0,383               | 37,98 | 127,5                     | 124,65 | 34,36 |
|            | Всего в день                                              |                 | 55,75                | 39,39 | 217,47 | 1465,4 | 0,628               | 48,98 | 483,94                    | 212,39 | 38,72 |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | ККАЛ          | 2-ая неделя/Среда |              |                           |               |              |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|
|         |                                                           |                 | 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                                                   |                 |                      |               |               |               |                   |              |                           |               |              |
| 9.4.3ш  | Каша молочная жидкая "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         |
| 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» | 50              | 4,2                  | 0,45          | 35            | 125           | 0,1               | 1            | 18,8                      | 19,1          | 1,6          |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>550</b>      | <b>17,3</b>          | <b>14,29</b>  | <b>114</b>    | <b>636,8</b>  | <b>0,41</b>       | <b>2,62</b>  | <b>164,78</b>             | <b>88,58</b>  | <b>3,89</b>  |
|         | Обед                                                      |                 |                      |               |               |               |                   |              |                           |               |              |
| 2.6     | Суп картофельный с бобовыми с гренками                    | 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         |
| тгк №23 | Котлеты рубленые из птицы с соусом                        | 100             | 13,3                 | 19,9          | 11,2          | 250           | 0,16              | 0,26         | 17,4                      | 18            | 1,4          |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36          | 28            | 100           | 0,08              | 0,08         | 15                        | 15,28         | 1,28         |
| 6.24    | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7           | 29,33         | 114,7         | 0,03              | 1,33         | 13,86                     | 15,4          | 2,8          |
|         | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>825</b>      | <b>44,512</b>        | <b>35,762</b> | <b>138,83</b> | <b>987,7</b>  | <b>0,694</b>      | <b>15,27</b> | <b>136,63</b>             | <b>130,38</b> | <b>10,51</b> |
|         | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>61,812</b>        | <b>50,052</b> | <b>252,83</b> | <b>1624,5</b> | <b>1,104</b>      | <b>17,89</b> | <b>301,41</b>             | <b>218,96</b> | <b>14,4</b>  |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |              | 2-ая неделя/Четверг<br>Минеральные вещества (мг) |               |              |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------------------------|---------------|--------------|
|         |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С            | Ca                                               | Mg            | Fe           |
|         | 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          |
| 8       | Йогурт                                                    | 100             | 4,1                  | 3,2          | 10            | 98            | 0,03          | 0,42         | 120                                              | 15            | 0,3          |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 0,08         | 15                                               | 15,28         | 1,28         |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>550</b>      | <b>16,86</b>         | <b>14,46</b> | <b>89,9</b>   | <b>539</b>    | <b>0,25</b>   | <b>1,55</b>  | <b>309,8</b>                                     | <b>90,88</b>  | <b>3,48</b>  |
|         | 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            |
| 3.13    | Зразы "Школьные"                                          | 100             | 9,5                  | 12,4         | 9,1           | 188           | 0,075         | 0,29         | 29,4                                             | 18,7          | 1            |
| 4.7     | 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         |
| 6.23    | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100           | 0,08          | 0,08         | 15                                               | 15,28         | 1,28         |
| 6.24    | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7          | 29,33         | 114,7         | 0,03          | 1,33         | 13,86                                            | 15,4          | 2,8          |
|         | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>810</b>      | <b>44,71</b>         | <b>31,36</b> | <b>124,83</b> | <b>948,7</b>  | <b>0,515</b>  | <b>63,95</b> | <b>113,95</b>                                    | <b>245,94</b> | <b>15,17</b> |
|         | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>61,57</b>         | <b>45,82</b> | <b>214,73</b> | <b>1487,7</b> | <b>0,765</b>  | <b>65,5</b>  | <b>423,75</b>                                    | <b>336,82</b> | <b>18,65</b> |

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |                |                | ККАЛ          | 2-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                                                   |                 |                      |                |                |               |                     |                |                           |                |               |
| 2.1.2 Ш  | Колбаски рубленые с соусом                                | 100             | 10,6                 | 15,4           | 6              | 208           | 0,06                | 0,68           | 16,8                      | 16,6           | 0,92          |
| 4.9      | Пюре картофельное                                         | 180             | 3,72                 | 6              | 24             | 165,6         | 0,11                | 12,44          | 42,7                      | 34             | 1,23          |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36           | 28             | 100           | 0,08                | 0,08           | 15                        | 15,28          | 1,28          |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>550</b>      | <b>19,42</b>         | <b>24,02</b>   | <b>70,7</b>    | <b>633,6</b>  | <b>0,41</b>         | <b>15,36</b>   | <b>98,76</b>              | <b>98,38</b>   | <b>61,49</b>  |
|          | Обед                                                      |                 |                      |                |                |               |                     |                |                           |                |               |
| 1.28     | Огурцы свежие порционные                                  | 100             | 0,8                  | 0              | 3              | 33            | 0,1                 | 5              | 46                        | 36             | 1,4           |
| 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          |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36           | 28             | 100           | 0,08                | 0,08           | 15                        | 15,28          | 1,28          |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                               | 40              | 3,25                 | 0,7            | 29,33          | 114,7         | 0,03                | 1,33           | 13,86                     | 15,4           | 2,8           |
|          | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>815</b>      | <b>23,86</b>         | <b>24,16</b>   | <b>125,73</b>  | <b>814,2</b>  | <b>0,38</b>         | <b>20,92</b>   | <b>135,6</b>              | <b>141,71</b>  | <b>8,46</b>   |
|          | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>43,28</b>         | <b>48,18</b>   | <b>196,43</b>  | <b>1447,8</b> | <b>0,79</b>         | <b>36,28</b>   | <b>234,36</b>             | <b>240,09</b>  | <b>69,95</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                              |                 | <b>557,482</b>       | <b>464,322</b> | <b>2188,78</b> | <b>14980</b>  | <b>211,562</b>      | <b>424,607</b> | <b>3143,11</b>            | <b>2184,84</b> | <b>214,06</b> |
|          | <b>Среднее за период</b>                                  |                 | <b>55,7482</b>       | <b>46,4322</b> | <b>218,878</b> | <b>1498</b>   | <b>21,1562</b>      | <b>42,4607</b> | <b>314,311</b>            | <b>218,484</b> | <b>21,406</b> |

Ответственные лица за разработку...

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Технолог  
В.Р. Меметалиева

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Ахатова Э.Г.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Заместитель директора  
по производству

Афанасьев С.С.