

СОГЛАСОВАНО" МБОУ "Гимназия № 1"
Г.САЛАВАТА
" 01 " 06 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ" Директор ООО "Общепит" Г.САЛАВАТА
В.В.МАКОВ
" 05 06 2026 г.

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

Сезон: лето 2026 г.
Категория: 12-18 лет

Введено в работу " 01 " 06 2026 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	
			1 день					
			Б	Ж	У	7		
	2	3	4	5	6	7		
	Завтрак							
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40		288,00	
2.102.2Ш	Котлеты мясные с соусом	100	10,90	9,60	10,24		173,00	
9.10.1Ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,30	3,50	22,30		125,10	
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»	40	2,88	0,33	17,66		88,80	
	Всего в завтрак	550	26,58	20,23	104,90		711,90	
	Обед							
1.1.2Ш	Борщ из свежей капусты с картофелем	255	17,60	11,30	17,60		248,00	
2.227.1Ш	Нагетсы	100	13,30	12,44	9,40		194,40	
4.9.2Ш	Пюре гороховое	180	3,70	2,16	33,80		166,00	
3.27.1Ш	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	12,00		74,00	
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	815	40,11	26,71	106,46		849,20	
	Всего в день		66,69	46,94	211,36		1561,10	

2 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.8.1ПШ	Каша молочная "Дружба"	210	5,60	6,80	31,00	208,00
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»	50	3,60	0,41	22,00	111,00
	Всего в завтрак	550	16,62	14,09	102,50	606,50
	Обед					
1.65.1ПШ	"Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	250	9,50	7,00	57,50	330,00
2.179.1С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	100	12,1	8,4	10,2	172,1
4.6.2ПШ	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00
3.53.1ПШ	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	13,40	55,00
12.1.2ПШ	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	50	3,60	0,41	22,00	111,00
12.2.2ПШ	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16,00	78,00
	Всего в обед	820	31,53	22,39	143,10	912,10
	Всего в день		48,15	36,48	245,60	1518,60

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	210	14,30	16,00	40,90	368,90	
6.13 С	Плюшка новомосковская	100	7,80	5,80	51,00	291,00	
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»	40	2,88	0,33	17,66	88,80	
	Всего в завтрак	550	25,98	23,93	121,36	816,10	
	Обед						
5.114.2ш	Помидоры свежие порционные	100	0,60	0,00	4,20	19,00	
1.67.1ш	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	255	16,50	11,30	17,60	243,00	
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	
12.1.2ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	50	3,60	0,41	22,00	111,00	
12.2.2ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16,00	78,00	
	Всего в обед	825	41,93	30,41	96,60	838,80	
	Всего в день		67,91	54,34	217,96	1654,90	

4 день

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				ККАЛ
			Б	Ж	У		
			4	5	6	7	
	Завтрак						
9.10.1Ш	Омлет натуральный	205	19,55	30,22	3,50	363,30	
6.30.2Ш	Пирожки печеные с яблоками	100	6,11	5,33	44,40	250,50	
3.8.1Ш	Кисель витаминизированный "Киселечек Чишминский" для детского питания	200	0,002	0,002	14,00	62,00	
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8»	45	3,24	0,37	19,86	99,90	
	Всего в завтрак	550	28,90	35,92	81,76	775,70	
	Обед						
1.66.1Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	250	3,30	5,43	14,50	122,50	
2.195.1Ш	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	13,30	12,10	9,40	191,20	
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	
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»	50	3,60	0,41	22,00	111,00	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16,00	78,00	
	Всего в обед	820	33,13	25,24	116,4	825,7	
	Всего в день		62,03	61,16	198,16	1601,40	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
9.23.2П	Каша с рисовой крупой молочная жидкая	210	4,45	7,78	30,00	207,80	
6.19.2П	Ватрушка французкая	75	7,50	10,60	33,00	256,90	
3.43.1П	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	
12.1.2П	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,80	
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30	
	Всего в Завтрак	625	15,33	19,13	99,56	635,80	
	Обед						
5.28.1П	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,83	4,70	3,70	60,00	
1.70.1П	Суп картофельный с бобовыми с гренками на бульоне из птицы	265	18,80	10,00	20,00	246,00	
2.181.2П	Жаркое по-домашнему из птицы	180	15,80	15,90	13,50	261,00	
3.32.2П	Напиток "Апельсиновый"	200	0,10	0,02	14,60	73,00	
12.1.2П	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	50	3,60	0,41	22,00	111,00	
12.2.2П	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16,00	78,00	
	Всего в Обед	835	41,56	31,51	89,80	829,00	
	Всего в день		56,89	50,64	189,36	1464,80	

5 день

6 день

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.4.3Ш	Каша молочная жидкая "Артек"	210	6,7	7,7	36,6	245
7.5.1Ш	Сыр (порциями)	15	4,05	4,09	0,00	54,15
3.44.1Ш	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
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8»	55	3,96	0,45	24,20	122,10
	Всего в завтрак	550	19,41	16,54	98,20	629,25
	Обед					
1.67.1Ш	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	255	16,50	11,30	17,60	243,00
4.2.2Ш	Макаронные изделия отварные	180	8,10	7,20	48,20	295,00
2.194.1Ш	Тефтели из говядины с рисом	100	10,90	9,60	10,24	173,00
3.33.1Ш	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	16,00	67,00
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	815	41,01	29,01	125,70	944,80
	Всего в день		60,42	45,55	223,90	1574,05

7 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
2.190.1ПШ	Зразы "Школьные" с соусом	100	9,80	12,40	9,10	188,00
4.5.2ПШ	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,80	44,00	240,00
6.11.2ПШ	Булочка домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
3.31.1 ПШ	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,20	18,50	106,00
12.1.2ПШ	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,80
	Всего в завтрак	570	23,60	25,43	116,36	797,80
	Обед					
5.112.2ПШ	Огурцы свежие порционные	100	0,80	0,00	3,00	33,00
1.1.2ПШ	Борщ из свежей капусты с картофелем	255	17,60	11,30	17,60	248,00
2.161.1ш	Запеканка картофельная с птицей	180	15,80	18,00	24,10	346,00
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»	40	2,88	0,33	17,66	88,80
12.2.2ПШ	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16,00	78,00
	Всего в обед	815	39,61	30,13	87,46	828,80
	Всего в день		63,21	55,56	203,82	1626,60

8 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
			4	5	6	7
	Завтрак					
9.9.1П	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	210	7,78	9,78	34,45	256,60
6.63.1П	Вак-беляш "Аппетитный"	100	11,30	11,00	23,60	242,00
3.43.1П	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
12.1.2П	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,80
	Всего в завтрак	550	22,06	21,13	84,81	622,40
	Обед					
1.70.1П	Суп картофельный с бобовыми с гренками на бульоне из птицы	265	18,80	10,00	20,00	246,00
2.1.2П	Колбаски рубленные с соусом	100	10,60	15,40	6,00	208,00
4.3.2П	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00
3.53.1П	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	13,40	55,00
12.1.2П	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,80
12.2.2П	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16,00	78,00
	Всего в обед	825	45,31	33,21	118,46	963,80
	Всего в день		67,37	54,34	203,27	1586,20

9 день

№ реч.	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	210	14,30	16,00	40,90	368,90	
6.20(с)	Ватрушка с повидлом	90	10,37	6,55	35,47	245,50	
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»	50	3,60	0,41	22,00	111,00	
	Всего в завтрак	550	28,37	22,98	107,47	760,40	
	Обед						
5.114.2ш	Помидоры свежие порционные	100	0,60	0,00	4,20	19,00	
1.66.1ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	250	3,30	5,43	14,50	122,50	
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	
9.10.1ш	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»	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	840	23,71	24,94	117,66	825,40	
	Всего в день		52,08	47,92	225,13	1585,80	

10 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ
			Б	Ж	У		
					5	6	
	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
9.22.2Ш	Каша пшеничная молочная жидкая	210	6,60	8,80	33,30	240,00	
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»	55	3,96	0,45	24,20	122,10	
	Всего в завтрак	555	26,06	21,55	87,70	549,50	
	Обед						
1.68.2Ш	"Пиц из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	255	10,37	8,00	8,75	151,30	
2.189.1Ш	Тефтели рыбные	100	7,40	9,10	9,60	150,00	
4.4.2Ш	Картофель запеченный	180	4,3	9,3	18,7	176,6	
3.2.1ш	Напиток витаминизированный	200	0,80	0,10	16,00	68,10	
9.10.1Ш	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»	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	845	30,48	30,81	109,01	837,90	
	Всего в день		56,54	52,36	196,71	1387,40	
	Среднее значение за период		59,99	50,36	209,57	1546,82	

10 день

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Технолог
В.Р. Меметалиева

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Бухгалтер

Кулембстова Н.А.

Сафиканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.