

«Согласовано»
ДИРЕКТОР СОШ №

« » 2021г

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МУП «ОБЩЕПИТ»
Г. САЛАВАТ
МАКОВ В.В.



2021 г.

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.
НА ВЕСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД
Обучающиеся категорий ОВЗ и ММС**

по сборнику	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ									Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг%			Витамины, мг%			
						Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
3.17	Котлеты рублен из мяса птицы	60	10	15	11	49,99	25,98	1,21	0,06	0,05	1,66	226
024	Подлив овощной	30	0,3	1,1	2,6	1,71	0	0,12	0,01	0,01	0,82	16
4,8	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	9,4	8,1	0,8	0,06	0,02	0	245
0,4	Доп. гарнир из зелен горошка с луком	30	0,29	3,63	2,58	3,72	2,74	0,12	0,01	0,01	0,43	39
7.11	Чай с молоком	200	1	2	12	60,3	7	0,08	0,02	0,01	0,65	70
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,3	0,24	14,6	11,3	19,5	1,05	0,06	0,05	0,6	64,5
	Итого:	500	19,39	25,87	75,58	136,42	63,32	3,38	0,22	0,15	4,16	660,5

ОБЕД												
2.1	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	22,3	27,2	2,8	0,01	0,008	1,8	200
3.8	Котлеты «Башкирские» с соусом	90	21	10	5,8	18,9	23,4	1,4	0,1	0,09	0	196,2
4.13	Рис отварной с овощами	150	4,2	7,5	40,5	127,5	13	0,10	0,10	0,08	10	245,8
7.15	Компот из кураги вит «С»	200	0	0	24	16,33	8,4	0,63	0,03	0,02	56,2	100
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,3	0,24	14,6	11,3	19,5	1,05	0,06	0,05	0,6	64,5
ТУ	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	12	75,5	8,7	0,18	0,02	0,002	0,7	58,6
	Итого	700	45,4	28,1	108,9	271,83	100,2	6,16	0,32	0,25	69,3	865,1
	Всего за день		64,79	53,97	184,48	408,25	163,52	9,54	0,54	0,40	73,46	1525,60
II ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
5.4	Каша «Дружба» с маслом	150/4	4,1	5,9	20,7	96	22,8	0,4	0,07	0,06	1,0	154
0,31	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	109,82	0	0,05	0,02	0,01	0,13	65
7.7	Чай с лимоном	200	0	0	15	3,25	0,84	0,09	0	0	0	62
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,3	0,24	14,6	11,3	19,5	1,05	0,06	0,05	0,6	64,5
101, 15	Фрукты свежие	150	2	1	25	9,6	50,4	0,05	0,06	0,72	12	115
	Итого:	546	13,44	10,98	84,9	229,97	93,54	1,64	0,21	0,84	13,73	460,5
ОБЕД												
1.9	Салат из моркови	80	1,62	1,6	18	18,2	26	0,49	0,03	0,02	3,43	56
2.3	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	14,1	9,1	14,1	46,7	40,5	3,14	0,09	0,08	25,3	199
3.5	Жаркое по-домашнему	150	11	14	17	17,3	35	2,3	0,15	0,01	21	236,2
7.15	Компот из смеси сухофруктов вит «С»	200	1,0	0,05	32,5	28,69	18,27	0,61	0,01	0,01	35	125
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	Итого	720	33,16	25,57	117	226,29	157,37	8,18	0,38	0,172	86,53	780,2
	Всего за день		46,60	36,55	201,90	456,26	247,91	9,82	0,59	1,01	100,26	1240,70
III ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
1.11	Винегрет	70	1,16	7,0	4,6	15,3	12,7	0,54	0,03	0,02	6,54	88

3.9	Мясо тушеное с овощами	35/15	11,1	12,1	6,1	21	14	1,51	0,03	0,06	0,55	179
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4	36,7	4,56	24,95	0,51	0,03	0,025	0	200
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	0,13	0,01	0,01	0	0	0	61
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	18	32,5	1,75	0,10	0,06	0,8	107,5
	Итого:	520	19,66	23,52	85,6	58,99	84,16	4,32	0,19	0,165	7,89	635,5
ОБЕД												
1.14	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	17,74	10,85	0,53	0,02	0,01	12,78	54
2.6	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с гренками	200/15	15,1	8	16	35,4	43,1	3,2	0,22	0,16	9,6	197
3.10	Птица отварная (голень куриная)	100	21,1	13,6	2	101	39	1,8	2,0	0,14	0	211
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	7	40	15,1	138	4,63	0,28	0,02	0	252
7.13	Компот из плодов яблок вит «С»	200	0	0	16	6,76	3,6	0,92	0,01	0,001	35,2	67
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	Итого:	805	51,54	32,12	116	291,4	272,15	12,72	2,63	0,383	59,38	945
	Всего за день		71,20	55,64	201,60	350,39	356,31	17,04	2,82	0,55	67,27	1580,50
IV ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
3.11	Картофель тушеный с птицей	180	10,6	14,24	22,2	45,7	50,5	2,17	0,20	0,10	22,7	185
7.6	Какао с молоком	200	4	4	15,09	125,4	31	1,01	0,04	0,13	1,30	111,5
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	18	32,5	1,75	0,10	0,06	0,8	107,5
050	Йогурт детский витаминизированный	100	4,1	3,2	10	158	18,3	0,14	0,03	0,02	0,42	98
	Итого:	535	22,4	21,84	70,49	347,1	132,3	5,07	0,37	0,31	25,22	502
ОБЕД												
2.2	ПЦи из свежей капусты со сметаной	210	8,2	6,4	7	26	15,2	0,55	0,04	0,05	9,5	121
3.21	Гуляш из отварного мяса	90	10,5	12,8	11,3	10,21	17,71	1,7	0,04	0,09	1,87	167,3
4,8	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	9,4	8,1	0,8	0,06	0,02	0	245
7.4	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	20,2	8,32	2,22	0,43	0,01	0,03	60	83
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	Итого:	730	30,14	24,12	106,7	169,33	80,83	5,12	0,25	0,242	73,17	780,3

Всего за день		52,54	45,96	177,19	516,43	213,13	10,19	0,62	0,55	98,39	1282,30	
V ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
045	Десерт витаминный (морковь, яблоко, апельсин)	80	2	4	46	19,9	18,9	0,66	0,02	0,02	45,4	102
3.15	Плов из птицы	150	11,7	15	32,4	16,8	37,2	1,22	0,09	0,001	3,54	309
7.7	Чай с лимоном	200	0	0	15	3,25	0,84	0,09	0	0	0	62
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	Итого:	510	19,14	19,82	128,8	155,35	94,54	3,61	0,21	0,073	50,74	637
ОБЕД												
2.10	Суп крестьянский с крупой (пшено) на мясном бульоне со сметаной	210	13	9	14	20,9	26,9	2,04	0,09	0,08	11	192
3.1	Биточки или котлеты рыбные	90	9	5	11	27,52	19,04	0,53	0,06	0,05	1,11	128
4.9	Пюре картофельное	150	3	6	22	43	33	1,2	0,16	0,001	26	153
7.15	Компот из кураги вит «С»	200	0	0	24	16,33	8,4	0,63	0,03	0,02	56,2	100
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	Итого:	730	30,44	20,82	106,4	223,15	124,94	6,04	0,44	0,203	96,11	737
	Всего в день		49,58	40,64	235,20	378,50	219,48	9,65	0,65	0,28	146,85	1374
VI ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
5.12	Омлет натуральный с маслом	150/5	16	22,5	3,2	115	19,5	2,9	0,09	0,6	0,6	282
0.31	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	91,52	0	0,04	0,02	0,02	0,11	54
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	0,13	0,01	0,01	0	0	0	61
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
46	Сок фруктовый	200	1	0	20	14	8	2,8	0,02	0,02	4	92
	Итого:	605	24,3	26,04	65,6	235,65	53,51	7,15	0,21	0,69	5,51	575
ОБЕД												
1.13	Салат из свеклы отварной	60	1	4,4	5	21,6	12,76	0,81	0,01	0,02	1,13	63
2.2	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	12	6,4	12,8	28,3	34,5	2,6	0,18	0,09	7,7	158
3.12	Жаркое по-домашнему из куриного филе	200	16,2	13,2	11	23,8	48,4	3,59	0,16	0,18	8,36	220

7.10	Инстантный витаминизированный кисель	200	0	0	12	0,32	0	0,03	0	0	20,1	128
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	18	32,5	1,75	0,10	0,06	0,8	107,5
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	Итого:	750	35,34	24,9	80	192,42	139,76	9,02	0,47	0,352	39,09	754,5
	Всего в день		59,64	50,94	145,6	428,07	193,27	16,17	0,68	1,04	44,6	1329,50
VII ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
4,8	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	9,4	8,1	0,8	0,06	0,02	0	245
3.19	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14	6	5	43	57,81	0,98	0,12	0,11	3,94	129
0,4	Доп. гарнир из зелен горошка с луком	30	0,28	3,63	2,58	3,72	2,74	0,12	0,01	0,01	0,43	39
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	0,13	0,01	0,01	0	0	0	61
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
	Итого:	540	22,88	13,87	74,78	71,25	94,66	3,31	0,27	0,19	5,17	560
ОБЕД												
2.5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	210	13,2	9,12	9,12	30,5	30,6	2,5	0,09	0,001	17,7	174
3,13	Каша перловая с мясом и овощами	40/150	13,5	12,5	36,4	15	38,5	1,8	0,05	0,07	0,7	315
69,0 6	Компот из плодов яблок вит «С»	200	0	0	16	6,76	3,6	0,92	0,01	0,001	35,2	67
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	18	32,5	1,75	0,10	0,06	0,8	107,5
ТУ	Хлеб ржаной	50	3,05	0,62	20	125,5	14,5	0,30	0,025	0,003	1,25	97,5
	Итого:	700	33,45	22,64	104,72	195,76	119,7	7,27	0,275	0,135	55,65	761
	Всего в день		56,33	36,51	179,50	267,01	214,36	10,58	0,55	0,33	60,82	1321
VIII ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
5.15	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	180/5	7,2	9	31,5	109	40,1	0,99	0,12	0,14	0,40	238
02	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	11,4	7,9	17	119	21,6	0,39	0,04	0,03	0,15	174
80	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	0,13	0,01	0,01	0	0	0	61
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	18	32,5	1,75	0,10	0,06	0,8	107,5

	Итого:	515	22,4	17,32	86,7	246,13	94,21	3,14	0,26	0,23	1,35	580,5
ОБЕД												
060	Свекла отварная	60	0,9	0	4,4	20,31	12,08	0,7	0,02	0,01	1,22	21
2.2	Щи из свежей капусты со сметаной	210	8,2	6,4	7	26	15,2	0,55	0,04	0,05	9,5	121
3.15	Плов из птицы	150	11,7	15	32,4	16,8	37,2	1,22	0,09	0,001	3,54	309
69,2 7	Компот из смеси сухофруктов вит «С»	200	1,0	0,05	32,5	28,69	18,27	0,61	0,01	0,01	35	125
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	Итого:	700	27,24	22,27	111,7	207,2	120,35	4,72	0,26	0,123	51,06	740
	Всего в день		49,64	39,59	198,40	453,33	214,56	7,86	0,52	0,35	52,41	1320,50
IX ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
3.14	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	10,0	12,6	32	19	182	6,23	0,35	0,18	0	204
7.8	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	11,5	105,86	12,18	0,11	0,03	0,02	0,52	84
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
155, 02	Йогурт детский витаминизированный	100	4,1	3,2	10	158	18,3	0,14	0,03	0,02	0,42	98
	Итого:	545	20,3	18,92	72,9	297,86	238,48	7,88	0,49	0,27	1,74	472
ОБЕД												
2.2	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	6,6	14,8	28,3	34,5	2,6	0,18	0,09	7,8	137
3.16	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	100	9,8	16,8	19,1	36,54	16,67	1,37	0,05	0,12	0,48	220
4.9	Пюре картофельное	150	3	6	22	43	33	1,2	0,16	0,001	26	153
197	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0	19,8	6,03	13,25	1,03	0,01	0,01	5,0	77
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	Итого:	730	23,44	30,22	111,1	229,27	135,02	7,84	0,5	0,312	41,08	751
	Всего в день		43,74	49,14	184	527,13	373,50	15,72	0,99	0,58	42,82	1223
X ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												

5.15	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180/5	6,4	7,9	30,6	113,4	39,6	1,0	0,16	0,14	0,45	221
0.31	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	91,52	0	0,04	0,02	0,02	0,11	54
80	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	0,13	0,01	0,01	0	0	0	61
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
101,06	Фрукты свежие	150	2	1	25	9,6	50,4	0,05	0,06	0,72	12	115
	Итого:	585	15,7	12,44	98	229,65	116,01	2,5	0,32	0,93	13,36	537
ОБЕД												
2.4	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	210	13,2	9,1	14,1	26,6	34,2	2,6	0,12	0,001	14	195
3.21	Гуляш из отварного мяса	90	10,5	12,8	11,3	10,21	17,71	1,7	0,04	0,09	1,87	167,3
4.8	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	9,4	8,1	0,8	0,06	0,02	0	245
69,06	Компот из плодов яблок вит «С»	200	0	0	16	6,76	3,6	0,92	0,01	0,001	35,2	67
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	Итого:	730	34,64	26,62	109,6	168,37	101,21	7,66	0,33	0,164	52,87	838,3
	Всего в день		50,34	39,06	207,6	398,02	217,22	10,16	0,65	1,09	66,23	1375,30
	Итого		544,40	448	1915,47	4183,39	2413,26	116,7	8,61	6,18	753,11	13572,40
	Среднее за период		54,44	44,8	191,55	418,34	241,33	11,67	0,86	0,92	75,31	1357,24
	Минимальные нормативные значения		38,5	39,5	167,5	550	125	6	0,6	0,7	30	1175