

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ

Г.САЛАВАТА

" 26 " 02 2026 г.



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ АЛЛЕРГИИ НА МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ. ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.**



Г.САЛАВАТА
МАКОВ В.В.
2026 г.

Сезон: весна 2026
Категория: Учащиеся 7-11 лет

1-ая неделя/Понедельник

№ респ.	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	90	7,5	6,3	15	146	0,04	0,3	6,2	6,3	0,5
4.8	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,5	3,9	32,8	190	0,06	0	18,3	15,3	0,8
11.56.1III	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
3.43.1III	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2III	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1,05
	Всего в завтрак	500	17,24	12,73	81,5	571	0,32	3,06	60,06	65,6	3,13
	Обед										
1.66.1III	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	16	10	12	200	0,01	1,8	22,3	27,2	2,8
2.188.1III	Котлеты мясные с соусом	90	10	8,6	9,2	158	0,07	0,02	25	19,8	1,02
4.3.2III	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
3.52.1III	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0,06	9,6	1,6	0	0,48
12.1.2III	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1,05
12.2.2III	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	34,54	23,37	123,3	808,6	0,25	13,02	91,9	79,7	7,85
	Всего в день		51,78	36,1	204,8	1379,6	0,57	16,08	151,96	145,3	10,98

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.16	Каша манная на воде с маслом растительным жидкая	185	3,4	7,1	22,2	166	0,09	0,82	22,8	25,7	0,44
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 сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный 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	500	11,73	16	89,86	554,8	0,24	2,74	51,92	48,88	2,44
	Обед										
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	3,14
2.179.1С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	90	10,9	7,6	9,2	154,9	0,18	2,58	26,2	16,39	0,59
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
3.34.1Ш	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	16	67	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	33,74	21,57	119	781,9	0,39	31,08	121,93	92,72	8,03
	Всего в день		45,47	37,57	208,86	1336,7	0,63	33,82	173,85	141,6	10,47

1-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										
5.17	Каша пшенная безмолочная жидкая с маслом растительным	185	6,6	7,9	31,5	255	0,14	0,47	116	40,5	1,1
5.12	Омлет натуральный (на воде) с маслом растительным	93	8	10,6	1,6	133,8	0,037	0,12	35	10	1,5
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	508	17,2	18,79	63,2	498,8	0,237	1,19	162,56	62	3,6
	Обед										
1.9.6 Ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2
2.195.1Ш	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
4.9	Пюре картофельное с маслом растительным	180	3,6	7,2	26,4	183,6	0,2	31,3	51,7	39,6	1,44
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	745	33,74	30,89	104,5	801,6	0,63	42,72	121,38	121,36	8,79
	Всего в день		50,94	49,68	167,7	1300,4	0,867	43,91	283,94	183,36	12,39

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.15	Каша овсяная "Геркулес" на воде с маслом растительным	185	7,2	9	31,5	238	0,12	0,4	109	40,1	0,99
7.13. III	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	17,25	38,51	1,6
1.43. III	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2 III	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	545	10,32	9,81	74,34	409,4	0,225	10,17	137,81	90,11	3,59
	Обед										
ттк №25	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	8,2	6,4	7	121	0,04	9,5	26	15,2	0,55
2.194. III	Тефтели из говядины с рисом, с соусом	90	6,9	9,75	8	147,8	0,03	0,35	18,2	22,6	0,57
4.2.2. III	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,5	3,9	32,8	191,6	0,08	0	9,43	7,55	0,93
3.1.1 III	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	2,73	0,73	0,06
12.1.2 III	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2 III	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	26,04	21,02	101	704,4	0,24	71,45	78,06	69,18	5,21
	Всего в день		36,36	30,83	175,34	1113,8	0,465	81,62	215,87	159,29	8,8

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
2.192.1Ш	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,4	6,9	6,15	121,5	0,03	0,015	17,8	15,74	0,69
11.56.1Ш	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в Завтрак	500	16,24	13,43	76,55	556,5	0,28	2,775	74,66	69,34	2,87
	Обед										
5.23.1Ш	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,78	4,9	3,9	63	0,006	1,11	20,76	11,19	0,72
тгк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	200	13,2	9,1	14,1	195	0,1	9,2	30,4	42	1,8
2.121.1 Ш	Рагу из птицы	180	10,8	14,4	15,3	235,8	0,12	8,78	34,2	37,8	1,62
3.33.1Ш	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121	0,07	0,29	14,62	8,5	0,92
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в Обед	700	30,22	29,27	88,8	775,8	0,276	20,98	121,68	122,59	8,16
	Всего в день		46,46	42,7	165,35	1332,3	0,556	23,755	196,34	191,93	11,03

2-ая неделя/Понедельник

[illegible]

2-ая неделя/Вторник

№ реп.	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										
4.6	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,5	3,9	32,8	191,6	0,08	0	9,43	7,55	0,93
7.13.1Ш	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	17,25	38,51	1,6
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	510	8,62	4,71	75,64	363	0,185	9,77	38,24	57,56	3,53
	Обед										
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	3,14
2.189.1Ш	Тефтели рыбные с соусом	90	6,7	8,2	8,64	135	0,075	2,12	21,26	14,8	0,51
4.4.2Ш	Картофель запеченный	150	3,6	7,8	15,65	147,2	0,06	0,85	8,91	19,89	1,5
3.2.1Ш	Напиток витаминизированный	200	0,8	0,1	16	68,1	0,01	1,6	6,03	3,13	24
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	30,14	25,97	97,39	710,3	0,315	31,47	104,6	101,42	32,25
	Всего в день		38,76	30,68	173,03	1073,3	0,5	41,24	142,84	158,98	35,78

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.17	Каша из пшеничной крупы "Артек" на воде с маслом растительным жидкая	185	5,2	7,02	32,9	215	0,13	1,17	23,8	34,2	1,6
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 сахаром и лимоном	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
	Всего в завтрак	500	13,53	15,92	100,56	603,8	0,28	3,09	52,92	57,38	3,6
	Обед										
1.9.6Ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2
9.18.1Ш	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	150	4,83	4	30,2	179,2	0,1	0	38,47	23,25	0,86
2.195.1Ш	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
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 пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	715	34,872	27,672	113,2	824,2	0,554	13,02	107,89	105,01	8,21
	Всего в день		48,402	43,592	213,76	1428	0,834	16,11	160,81	162,39	11,81

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.4	Каша "Дружба" (на воде с маслом растительным)	185	5,6	7,3	30,1	209	0,1	0,48	114	33	0,72
7.13.1Ш	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,3	0,06	12,7	10,1	53,3	2,22
1.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	515	8,6	7,99	70	366,3	0,22	13,78	135,66	97,8	3,94
	Обед										
1.66.1Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,6	4,3	11,6	98	0,02	0,6	11,61	7,18	0,41
2.190.1Ш	Зразы "Школьные" с соусом	90	8,4	10,65	7,8	161,3	0,045	0,25	25,19	16	0,86
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	6,72	4,32	27,68	177,2	0,21	0	15,4	146,19	5,01
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 пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	23,16	20,24	100,28	680,5	0,365	62,45	84,99	195,43	9,95
	Всего в день		31,76	28,23	170,28	1046,8	0,585	76,23	220,65	293,23	13,89

2-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										
4.9	Пюре картофельное с маслом растительным	180	3,6	7,2	26,4	183,6	0,2	31,3	51,7	39,6	1,44
2.191.1Ш	Колбаски рубленые с соусом	90	9,54	13,86	5,4	187,2	0,05	0,61	15,12	14,94	0,82
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	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	530	18,04	24,85	84,2	605,9	0,33	32,51	84,38	69,94	341,4
	Обед										
5.123.1Ш	Салат из моркови по-корейски	60	0,8	3,6	11,6	80	0,03	1,38	16,56	22,75	0,44
1.20.3Ш	Свекольник (без сметаны)	200	1,8	3,8	11,9	95	0,04	3,99	26,78	22,37	1,12
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	2,23	3,43	1,1	0,08
12.1.2Ш	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
12.2.2Ш	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	21,64	26,19	119,9	779,8	0,26	13,45	88,63	113,96	6,21
	Всего в день		39,68	51,04	204,1	1385,7	0,59	45,96	173,01	183,9	347,61
	Итого		469,072	398,002	1919,7	12699,6	189,517	387,565	1715,28	1767,5	478,94
	Среднее за период		46,9072	39,8002	191,97	1269,96	18,9517	38,7565	171,528	176,75	47,894

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.




