

"СОГЛАСОВАНО" МБОУ _____

Г.САЛАВАТА _____

" _____ " _____ 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 ТРУДА И ОТДЫХА**

Введено в работу " 01 " 06 2026 г.

Сезон: лето 2026 г.

Категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	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	Наггетсы	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					
9.8.1Ш	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
3.43.1Ш	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	16,62	14,09	102,50	606,50
	Обед					
1.65.1Ш	"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
4.6.2Ш	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00
3.53.1Ш	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	13,40	55,00
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	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	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 рубленые 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

5 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.23.2Ш	Каша с рисовой крупой молочная жидкая	210	4,45	7,78	30,00	207,80
6.19.2Ш	Ватрушка французкая	75	7,50	10,60	33,00	256,90
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»	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					
5.28.1Ш	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,83	4,70	3,70	60,00
1.70.1Ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками на бульоне из птицы	265	18,80	10,00	20,00	246,00
2.181.2Ш	Жаркое по-домашнему из птицы	180	15,80	15,90	13,50	261,00
3.32.2Ш	Напиток "Апельсиновый"	200	0,10	0,02	14,60	73,00
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	835	41,56	31,51	89,80	829,00
	Всего в день		56,89	50,64	189,36	1464,80

6 день

№ рец.	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					
2.190.1Ш	Зразы "Школьные" с соусом	100	9,80	12,40	9,10	188,00
4.5.2Ш	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,80	44,00	240,00
6.11.2Ш	Булочка домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
3.31.1 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»	40	2,88	0,33	17,66	88,80
	Всего в завтрак	570	23,60	25,43	116,36	797,80
	Обед					
5.112.2Ш	Огурцы свежие порционные	100	0,80	0,00	3,00	33,00
1.1.2Ш	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
3.43.1Ш	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»	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	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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.9.1Ш	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	210	7,78	9,78	34,45	256,60
6.63.1Ш	Вак-беляш "Аппетитный"	100	11,30	11,00	23,60	242,00
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»	40	2,88	0,33	17,66	88,80
	Всего в завтрак	550	22,06	21,13	84,81	622,40
	Обед					
1.70.1Ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками на бульоне из птицы	265	18,80	10,00	20,00	246,00
2.1.2Ш	Колбаски рубленые с соусом	100	10,60	15,40	6,00	208,00
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00
3.53.1Ш	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	13,40	55,00
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	825	45,31	33,21	118,46	963,80
	Всего в день		67,37	54,34	203,27	1586,20

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	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	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.22.2Ш	Каша пшенная 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	"Щи 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

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Бухгалтер

Согласовано:

Начальник ПЭО

Меметалиева В.Р.

Кулембетова Н.А.

Сафиканова В.В.

Султанова Л.Г.

Технолог
В.Р. Меметалиева