

"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 С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Введено в работу " 01 " 06 2026 г.

Сезон: лето 2026 г.

Категория: 7 - 11 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	150	8,66	5,66	37,80	240,00
2.102.2Ш	Котлеты мясные с соусом	90	10,00	8,60	9,20	158,00
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в завтрак	570	21,32	14,91	79,35	548,90
	Обед					
1.1.2Ш	Борщ из свежей капусты с картофелем	205	14,10	9,10	14,10	199,00
2.227.1Ш	Наггетсы	90	10,20	11,20	8,50	175,00
4.9.2Ш	Пюре гороховое	150	3,10	1,80	28,30	138,30
3.27.1Ш	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	12,00	74,00
11.56.1Ш	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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50
	Всего в обед	735	33,89	26,21	110,45	836,50
	Всего в день		55,21	41,12	189,80	1385,40

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"	155	4,20	5,10	23,30	155,80
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
3.56.1Ш	Сок фруктовый в потребительской таре	200	0,50	0,10	20,20	92,00
	Всего в завтрак	675	14,28	12,33	106,25	601,90
	Обед					
1.65.1Ш	"Ёумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	200	7,60	5,60	46,00	264,00
2.179.1С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	90	10,9	7,6	9,2	154,9
4.6.2Ш	Картофельное пюре	150	3,10	4,91	20,00	138,30
3.53.1Ш	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	13,40	55,00
11.54.1Ш	Вафли	20	1,90	4,50	14,10	104,00
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50
	Всего в обед	720	27,69	23,42	127,95	841,30
	Всего в день		41,97	35,75	234,20	1443,20

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	150	10,30	11,40	29,30	264,00
6.13 С	Плюшка новомосковская	70	5,46	4,06	35,70	203,70
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 «	30	2,16	0,25	13,25	66,60
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в завтрак	550	19,32	17,91	99,85	649,00
	Обед					
5.114.2Ш	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0,00	2,52	11,40
1.67.1Ш	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,20	9,10	14,10	195,00
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
9.10.1.Ш	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 «	30	2,16	0,25	13,25	66,60
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50
	Всего в обед	735	38,65	31,43	100,97	844,40
	Всего в день		57,97	49,34	200,82	1493,40

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	155	14,60	24,10	2,60	285,00
6.30.2Ш	Пирожки печеные с яблоками	85	5,20	4,53	37,70	213,00
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
3.56.1Ш	Сок фруктовый в потребительской таре	200	0,50	0,10	20,20	92,00
	Всего в завтрак	670	22,46	28,98	87,75	718,60
	Обед					
1.66.1Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,60	4,30	11,60	98,00
2.195.1Ш	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10,00	10,90	8,50	172,00
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,80	240,00
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
11.42.1Ш	Кексы для детского питания	30	2,40	6,60	16,80	132,90
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50
	Всего в обед	730	27,75	28,09	109,05	803,00
	Всего в день		50,21	57,07	196,80	1521,60

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	155	3,34	5,84	22,50	155,80
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в Завтрак	560	13,50	17,11	87,65	561,60
	Обед					
5.28.1Ш	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	2,80	2,20	36,00
1.70.1Ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками на бульоне из птицы	215	15,10	8,00	16,00	197,00
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
9.10.1.Ш	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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50
	Всего в Обед	745	37,79	30,83	93,85	817,20
	Всего в день		51,29	47,94	181,50	1378,80

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"	155	5	5,83	27,4	184,2
7.5.1Ш	Сыр (порциями)	10	2,70	2,72	0,00	36,00
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
3.56.1Ш	Сок фруктовый в потребительской таре	200	0,50	0,10	20,20	92,00
	Всего в завтрак	665	15,06	13,20	98,25	586,80
	Обед					
1.67.1Ш	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,20	9,10	14,10	195,00
4.2.2Ш	Макаронные изделия отварные	150	6,75	6,00	40,16	245,80
2.194.1Ш	Тефтели из говядины с рисом	90	10,00	8,60	9,20	158,00
3.33.1Ш	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	16,00	67,00
11.51.1Ш	Пастила фруктовая натуральная (с различными вкусами)	20	0,48	0,00	11,80	52,60
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50
	Всего в обед	725	34,62	24,41	116,51	843,50
	Всего в день		49,68	37,61	214,76	1430,30

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	90	8,40	10,65	7,80	161,30
4.5.2Ш	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,00	36,70	200,00
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в завтрак	620	21,16	23,20	113,15	756,20
	Обед					
5.112.2Ш	Огурцы свежие порционные	60	0,48	0,00	1,80	19,80
1.1.2Ш	Борщ из свежей капусты с картофелем	205	14,10	9,10	14,10	199,00
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
9.10.1.Ш	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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50
	Всего в обед	735	36,77	31,23	96,65	850,00
	Всего в день		57,93	54,43	209,80	1606,20

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"	155	5,80	7,30	25,80	192,50
6.63.1Ш	Вак-беляш "Аппетитный"	85	9,60	9,35	20,06	205,70
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
3.56.1Ш	Сок фруктовый в потребительской таре	200	0,50	0,10	20,20	92,00
	Всего в завтрак	670	18,16	17,02	88,41	591,80
	Обед					
1.70.1Ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками на бульоне из птицы	215	15,10	8,00	16,00	197,00
2.1.2Ш	Колбаски рубленые с соусом	90	9,54	13,86	5,40	187,20
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,80	240,00
3.53.1Ш	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	13,40	55,00
11.54.1Ш	Вафли	20	1,90	4,50	14,10	104,00
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,83	0,36	12,00	58,50
	Всего в обед	735	39,39	32,83	111,95	908,30
	Всего в день		57,55	49,85	200,36	1500,10

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	150	10,30	11,40	29,30	264,00
6.20(с)	Ватрушка с повидлом	50	5,80	3,60	19,40	136,00
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,60
1.27	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в завтрак	530	18,76	15,67	80,85	548,90
	Обед					
5.114.2Ш	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0,00	2,52	11,40
1.66.1Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,60	4,30	11,60	98,00
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
9.10.1.Ш	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	750	22,77	23,81	113,08	793,30
	Всего в день		41,53	39,48	193,93	1342,20

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 пшеничная молочная жидкая	155	5,00	6,70	25,00	180,00
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»	45	2,16	0,25	13,25	99,90
3.56.1Ш	Сок фруктовый в потребительской таре	200	0,50	0,10	20,20	92,00
	Всего в завтрак	690	23,16	19,35	88,65	559,30
	Обед					
1.68.2Ш	"Щи из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	205	8,30	6,40	7,00	121,00
2.189.1Ш	Тефтели рыбные	90	6,70	8,20	8,64	135,00
4.4.2Ш	Картофель запеченный	150	3,6	7,8	15,65	147,2
3.2.1ш	Напиток витаминизированный	200	0,80	0,10	16,00	68,10
11.42.1Ш	Кексы в для детского питания	30	2,40	6,60	16,80	132,90
12.1.2Ш	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с вит-минер смесью «Валетек-8»	45	2,16	0,25	13,25	99,90
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	40	1,83	0,36	12,00	78,00
	Всего в обед	760	25,79	29,71	89,34	782,10
	Всего в день		48,95	49,06	177,99	1341,40
	Среднее значение за период		51,09	45,72	199,77	1439,12

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



