



"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МБОУ
 Г.САЛАВАТА

" 02 " 09 " 2023г.

С.В. Турченкова



"УТВЕРЖДАЮ"
 ДИРЕКТОР

МУП "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА
 МАКОВ В.В.

" 07 " 09 " 2023г.

Введено в работу с " 07 " 09 " 2023г.

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

Сезон: осень - зима 2023
 Категория: Учащиеся 7-11 лет

1-ая неделя/Понедельник

№ рсц.	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										
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
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
3.1.1.ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	11,09	2,96	0,57
6.23	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	17,64	12,91	82,6	619	0,33	63,06	70,89	68,56	3,7
	Обед										
2.1	Суп-лапша домашняя с картофелем	200	16	10	12	200	0,01	1,8	22,3	27,2	2,8
3.3	Котлеты мясные с соусом	90	10	8,6	9,2	158	0,07	0,02	25	19,8	1,02
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
7.9	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0,06	9,6	1,6	0	0,48
6.23	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
6.24	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		52,18	36,28	205,9	1427,6	0,58	76,08	162,79	148,26	11,55

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.17	Каша пшеничная жидкая (на воде с маслом растительным)	185	6,6	7,9	31,5	225	0,14	0,47	116	40,5	1,1
6.3	Булочка "Дорожная"	70	4,3	7,6	34,7	215	0,02	0,007	12,9	5,46	0,49
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	45	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	500	13,5	15,77	96,5	552	0,22	2,197	142,93	58,19	2,65
	Обед										
1.8	Салат из свеклы с яблоками	60	0,6	4,7	4,4	62	0,01	2	12,5	7,3	0,72
тгк №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
2.174.1 Ш	Фишболы с соусом	90	9,7	6,8	8,3	134,4	0,1	24	27,9	17,48	0,64
4.9	Пюре картофельное с маслом растительным	150	3,1	5	20	165,6	0,1	10,37	35,6	28,4	1,03
7.15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121	0,07	0,29	14,62	8,5	0,92
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	760	27,04	23,77	95,2	765	0,4	47,76	138,32	99,98	6,96
	Всего в день		40,54	39,54	191,7	1317	0,62	49,957	281,25	158,17	9,61

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.12	Омлет натуральный (на воде с маслом растительным)	155	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22	100,23	16,81	2,5
1.27	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,3	0,06	12,7	10,1	53,3	2,22
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
7.11	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	60,3	7	0,06
6.23	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	20,14	29,01	49	602,3	0,37	16,33	205,93	121,11	6,56
	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
тгк №23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
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
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	35,86	29,11	103,88	797,2	0,51	27,12	96,38	225,35	12,3
	Всего в день		56	58,12	152,88	1399,5	0,88	43,45	302,31	346,46	18,86

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
28	Рагу из овощей с мясом	200	12	16	17	262	0,13	9,2	30,4	42	1,8
6.33	Булочка "Домашняя"	70	5	8	38	245	0,06	0	10,63	6,67	0,57
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06
6.23	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	19,6	24,27	85,3	619	0,25	10,92	55,06	60,9	3,43
	Обед										
5.7.2.Ш	Салат "Витаминный"	60	1,1	2,7	5,7	51	0,02	11,48	28,6	9,71	0,64
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гречками	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2
3.8	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
4.18	Картофель запеченный	150	3,6	7,8	15,65	147,2	0,06	0,85	8,91	19,89	1,5
3.8.1ш	Кисель витаминизированный "Киселечек"	200	0,002	0,002	14	62	0,024	1,6	0	0	0
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	775	31,642	29,022	102,35	766	0,434	25,48	112,81	118,4	9,01
	Всего в день		51,242	53,292	187,65	1385	0,684	36,4	167,87	179,3	12,44

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2.1.2 Ш	Колбаски рубленые с соусом	90	9,54	13,86	5,4	187,2	0,05	0,61	15,12	14,94	0,82
4.8	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,5	3,9	32,8	191,6	0,08	0	9,43	7,55	0,93
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
7.5	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	60,3	7	0,06
6.23	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	20,18	22,27	74,8	648,8	0,37	4,02	120,15	73,49	3,59
	Обед										
1.22	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5	4	63	0,006	1,12	20,8	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
3.15	Плов из птицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55	18,39	33,9	1,54
3.2.1 ш	Напиток витаминизированный	200	0,8	0,1	16	68,1	0,01	1,6	6,03	3,13	24
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в Обед	700	36,74	36,37	105,5	864,1	0,146	14,07	97,32	113,32	31,16
	Всего в день		56,92	58,64	180,3	1512,9	0,516	18,09	217,47	186,81	34,75

2-ая неделя/Понедельник

№ 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										
3.3	Котлеты мясные с соусом	90	10,9	8,6	9,2	158	0,07	0,02	25	19,8	1,02
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
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.23	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	21,86	15,45	70,58	570,2	0,5	2,78	75,96	209,99	7,81
	Обед										
1.26.1ш	"Бумас аши" (затируха)	200	3,2	5,6	16	127	0,4	2,4	50	26	1,8
4.8	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,5	3,9	32,8	191,6	0,08	0	9,43	7,55	0,93
2.173.1 Ш	Чикенбол с соусом	90	13,5	11	7,5	183	0,04	0,18	29,6	13,34	1
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	27,24	21,27	108,6	699,6	0,6	5,3	113,46	70,72	6,89
	Всего в день		49,1	36,72	179,18	1269,8	1,1	8,08	189,42	280,71	14,7

2-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										
5.4	Каша "Дружба" (на воде с маслом растительным)	185	5,6	7,3	30,1	209	0,1	0,48	114	33	0,72
6.33	Булочка Домашняя"	85	9,84	6,2	33,5	232	0,11	0,05	50,8	12,77	0,78
7.5	Чай с сахаром	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11
6,23	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	21,14	16,57	103,1	625	0,3	1,65	281,96	69,45	2,61
	Обед										
5.123.1 Ш	Салат из моркови по-корейски	60	0,8	3,6	11,6	80	0,03	1,38	16,56	22,75	0,44
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
2.24.2 Ш	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	17	8,5	3,43	158	0,15	1,84	22	30,41	0,7
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
7.15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121	0,07	0,29	14,62	8,5	0,92
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	790	40,94	29,27	111,03	902,6	0,62	61,71	173,28	164,86	9,74
	Всего в день		62,08	45,84	214,13	1527,6	0,92	63,36	455,24	234,31	12,35

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										
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
1.5	Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,35	157	0,22	0,09	27,5	27	1,35
1.27	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,3	0,06	12,7	10,1	53,3	2,22
7.11	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	60,3	7	0
6.23	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	15,8	12,37	75,95	540,9	0,44	14,04	118,63	106,35	5,5
	Обед										
5.3.2 Ш	Винегрет овощной	60	1	6	4	76	0,03	5,64	13,2	11,08	0,47
тгк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	200	13,2	9,1	14,1	195	0,1,	9,2	30,4	42	1,8
3.15	Плов из птицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55	18,39	33,9	1,54
7.4	Напиток "Цитрусовый"	200	0,2	0	11,8	77	0,01	5,28	7,11	2,49	0,11
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	36,44	37,27	101,3	886	0,17	22,27	90,8	112,57	7,02
	Всего в день		52,24	49,64	177,25	1426,9	0,61	36,31	209,43	218,92	12,52

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
			4	5	6		7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.10	Капуста тушеная	180	4,03	4,02	11,74	99,2	0,04	37	93	33	1,3
3.18	Биточки паровые из говядины с соусом	90	8,9	11,2	8,3	216	0,05	0,22	34,4	17,66	0,72
6.3	Булочка "Дорожная"	70	4,3	7,6	34,7	215	0,02	0,007	12,9	5,46	0,49
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06
6.23	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	570	19,83	23,09	85,04	642,2	0,17	38,947	154,33	68,35	3,57
	Обед										
2.1	Суп-лапша домашняя с картофелем	200	16	10	12	200	0,01	1,8	22,3	27,2	2,8
3.13	Зразы "Школьные"	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
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	36,16	25,76	99,58	734,5	0,345	3,65	84,85	212,49	11,77
	Всего в день		55,99	48,85	184,62	1376,7	0,515	42,597	239,18	280,84	15,34

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										
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
3.12	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,4	6,9	6,15	121,5	0,03	0,015	17,8	15,74	0,69
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.23	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	21,45
	Обед										
5.25.1 Ш	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	0,02	27,5	31,9	12,84	0,42
1.20.3Ш	Свекольник (без сметаны)	200	1,8	3,8	11,9	95	0,04	3,99	26,78	22,37	1,12
2.161.1ш	Запеканка картофельная с птицей	180	15,8	18	24,1	346	0,13	2,8	28,6	42	2,2
7.13	Комлот из свежих яблок	200	0,2	0,1	16	67	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в обед	700	24,14	26,97	100,5	735	0,28	37,49	115,01	103,44	7,64
	Всего в день		40,38	40,4	177,05	1291,5	0,56	40,265	189,67	172,78	29,09
	Итого		516,672	467,322	1850,66	13934,5	6,985	414,589	2251,84	2058,3	159,66
	Среднее за период		51,6672	46,7322	185,066	1393,45	0,6985	41,4589	225,184	205,83	15,966

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Бухгалтер

Кулембетова Н.А.

Сафиканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.