

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ

г. САЛАВАТА

2024 г.

С. В. Турченкова



"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

г. САЛАВАТА

МАКОВ В.В.

2023 г.



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

Введено в работу "04" 03 2024 г.

Сезон: весна 2024
Категория: Учащиеся 12 лет и старше

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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Завтрак										
2.139.2 Ш	Курица тушеная в соусе	100	8,3	7	16,6	162	0,01	0,33	6,9	7	0,6
4.8	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,04	39,3	229,2	0,07	0	21,9	18,36	1,1
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в завтрак	550	20,4	14,84	97,7	699,2	0,33	62,57	78,89	76,1	4,33
	Обед										
2.1	Суп-лапша домашняя с картофелем	250	20	12,5	15	250	0,02	2,25	27,8	34	4
3.3	Котлеты мясные с соусом	100	10,9	9,6	10,24	173	0,08	0,03	27,8	22,1	1,14
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,8	44	240	0,03	0	25,5	11,5	0,5
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	810	41,83	27,96	148,97	967,3	0,3	13,29	111,56	98,28	10,2
	Всего в день		62,23	42,8	246,67	1666,5	0,63	75,86	190,45	174,38	14,53

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 молочная вязкая овсяная "Геркулес"	210	8	10	35	264	0,13	0,44	121	44,5	1,1
1.2	Сыр (порциями)	15	4,1	4,1	0	54,1	0	4,2	156	0	0
6.61.1 Ш	Булочка кунцевская	70	5,4	4,7	33,2	213,5	0,12	0	16,1	23,1	1,05
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»	55	4,62	0,49	38,5	137,5	0,11	1,1	20,68	21	1,76
	Всего в завтрак	550	22,22	19,29	116	706,1	0,36	6,86	316,51	89,33	3,97
	Обед										
1.8	Салат из свеклы с яблоками	100	1,3	8,2	5,5	105	0,01	1,56	34,61	18,6	1,2
1.2.1 Ш	Щи из свежей капусты с картофелем	255	10,2	8	8,75	151	0,05	11,87	32,5	19	0,68
2.174.1 Ш	Фишболы с соусом	100	12,9	9,14	11	178	0,1	0,81	32,9	40,7	0,73
4.9	Пюре картофельное	180	3,72	6	24	165,6	0,11	12,44	42,7	34	1,23
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	915	35,23	32,5	119,08	935,3	0,45	28,38	186,19	151,48	330,82
	Всего в день		57,45	51,79	235,08	1641,4	0,81	35,24	502,7	240,81	334,79

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
			4	5	6		8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
		205	19,4	32,1	3,46	380	0,09	0,29	133	22,4	3,3
5.12	Омлет натуральный	100	0,4	0,4	9,8	47,3	0,06	12,7	10,1	53,3	2,22
1.27	Фрукты свежие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
1.1	Кондитерское изделие	200	1	2	12	70	0,02	0,65	60,3	7	0,06
7.11	Чай с молоком и сахаром	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в завтрак	575	25,8	37,1	56,86	722,3	0,41	15,88	242,4	130,48	7,64
	Обед										
		255	17,6	11,3	17,6	248	0,11	31,6	58,3	50,6	3,92
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем	100	13,3	19,9	11,2	250	0,16	0,26	17,4	18	1,4
тк №23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	180	8,1	5,2	33,2	213	0,3	0	16,8	159,6	5,52
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
7.5	Чай с сахаром	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	815	45,71	37,48	128,43	960,7	0,68	33,27	121,62	258,88	14,92
	Всего в день		71,51	74,58	185,29	1683	1,09	49,15	364,02	389,36	22,56

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	100	10,6	15,4	6	208	0,06	0,68	16,8	16,6	0,92
4.32.1 Ш	Макаронные изделия отварные с томатом	180	6,6	4,6	39,3	228	0,07	0	21,9	18,36	1
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
7.6	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,13	0,52	110,3	26,97	0,88
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6
	Всего в Завтрак	560	26,64	25,99	97,6	784	0,52	4,36	191,8	113,53	5,18
	Обед										
1.22	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,3	8,2	5,5	105	0,01	1,56	34,51	18,83	1,2
тк №27	Рассольник "Ленинградский"	255	16,5	11,3	17,6	243	0,15	17,5	33,75	42,7	3,25
3.15 (Ш)	Плов из птицы	180	14	18	38,8	370,8	0,11	4,25	20,16	44,64	1,47
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в Обед	815	39,21	38,66	135,23	1001,6	0,39	26,32	123,31	139,98	34
	Всего в день		65,85	64,65	232,83	1785,6	0,91	30,68	315,11	253,51	39,18

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										
		100	10,9	9,6	10,24	173	0,08	0,03	27,8	22,1	1,14
3.3	Котлеты мясные с соусом	180	8,1	5,2	33,2	213	0,3	0	16,8	159,6	5,52
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
1.1	Кондитерское изделие	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
7.5	Чай с сахаром	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в завтрак	550	24,1	17,42	84,14	646	0,62	2,27	83,86	229,48	8,72
	Обед										
		250	4	7	20	159	0,5	3	62,5	32,5	2,25
1.26.1ш	"Бумас аши" (затируха)	180	6,6	5,04	39,3	229,2	0,07	0	21,9	18,36	1
4.8	Макаронные изделия отварные	100	15	12,2	8,33	203,3	0,044	0,2	32,8	14,8	1,11
2.173.1 Ш	Чикенбол с соусом	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06
7.7	Чай с сахаром и лимоном	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	810	32,31	25,3	134,26	843,2	0,724	5,73	148,79	97,07	8,5
	Всего в день		56,41	42,72	218,4	1489,2	1,344	8	232,65	326,55	17,22

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 молочная "Дружба"	210	6,2	8,1	33,4	232	0,11	0,53	126	36,6	0,8
6.33	Булочка "Домашняя"	85	6,1	9,7	46,1	297	0,07	0	12,9	8,1	0,69
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»	55	4,62	0,49	38,5	137,5	0,11	1,1	20,68	21	1,76
	Всего в завтрак	550	17,02	18,31	127,1	701,5	0,29	1,63	159,84	65,7	3,25
	Обед										
5.123.1 Ш	Салат из моркови по-корейски	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,72	20,7	28,43	0,55
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем	255	17,6	11,3	17,6	248	0,11	31,6	58,3	50,6	3,92
2.175.1 Ш	Рыба запеченная "Пикантная" с польским соусом	100	13,3	5,7	1,33	110	0,88	0,81	32,7	40,7	0,73
4.9	Пюре картофельное	180	3,72	6	24	165,6	0,11	12,44	42,7	34	1,23
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	915	42,83	28,66	127,26	959,3	1,32	48,27	197,88	192,91	11,43
	Всего в день		59,85	46,97	254,36	1660,8	1,61	49,9	357,72	258,61	14,68

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										
4.13.2 Ш	Вермишель отварная с тертым сыром	180	13,3	5,5	38,5	351,6	0,08	0,18	270	23,1	1,1
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 молоком и сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	60,3	7	0
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в завтрак	570	24,46	14,06	88,65	725,9	0,46	13,7	382,9	125,68	5,95
	Обед										
5.9.2 Ш	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108	0,03	3,36	29,62	20,41	1,2
тгк №27	Рассольник "Ленинградский"	255	16,5	11,3	17,6	243	0,15	17,5	33,75	42,7	3,25
3.15 (Ш)	Плов из птицы	180	14	18	38,8	370,8	0,11	4,25	20,16	44,64	1,47
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	815	39,11	37,46	134,83	1013,5	0,41	31,8	119,5	140,92	10,11
	Всего в день		63,57	51,52	223,48	1739,4	0,87	45,5	502,4	266,6	16,06

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										
5.15	Каша молочная манная жидкая	210	5,6	7,9	24,6	189	0,1	0,91	225	28,5	0,48
8	Йогурт	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42	120	15	0,3
6.45.1ш	Пирожки печеные с творогом	50	6,5	7,87	13,07	150	0,03	0,03	44,17	8,26	0,38
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в завтрак	600	19,66	19,33	84,97	574	0,24	2,56	406,9	67,77	2,5
	Обед										
2.1	Суп-лапша домашняя с картофелем	250	20	12,5	15	250	0,02	2,25	27,8	34	4
3.13	Зразы "Школьные"	100	9,5	12,4	9,1	188	0,075	0,29	29,4	18,7	1
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,2	33,2	213	0,3	0	16,8	159,6	5,52
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	810	44,31	31,18	123,73	900,7	0,505	3,95	103,12	242,98	14,6
	Всего в день		63,97	50,51	208,7	1474,7	0,745	6,51	510,02	310,75	17,1

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
		180	4,32	4,8	44	240	0,03	0	25,5	11,5	0,5
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	100	9,33	8,7	6,88	135	0,033	0,017	19,8	17,4	0,76
3.12	Фрикадельки мясные с соусом	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
1.1	Кондитерское изделие	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	48,8	24	1,1
7.8	Кофейный напиток на молоке	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	550	21,85	18,9	100,98	709	0,333	2,777	133,1	100,68	5,2
	Всего в завтрак										
	Обед										
		100	1,2	8,9	9,8	123	0,04	2,2	23,87	28,27	0,6
5.128.1 Ш	Маринад овощной с томатом	255	2,25	5,1	14,8	118,7	0,05	4,98	33,47	27,9	1,4
1.20.1ш	Свекольник	180	15,8	18	24,1	346	0,13	2,8	28,6	42	2,2
2.161.1ш	Запеканка картофельная с птицей	200	0,2	0,1	16	67	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
7.13	Компот из свежих яблок	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
6.24	Хлеб ржаной	815	26,06	33,16	122,03	869,4	0,34	12,99	120,83	131,98	9,08
	Всего в обед										
	Всего в день		47,91	52,06	223,01	1578,4	0,673	15,767	253,93	232,66	14,28
	Итого		607,882	536,902	2261,45	16335,5	9,556	368,937	3344,62	2502,58	490,64
	Среднее за период		60,7882	53,6902	226,145	1633,55	0,9556	36,8937	334,462	250,258	49,064

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.