

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ

Г.САЛАВАТА

И.И. Дворниченко

*С.В. Турменков*  
2024 г.



Сезон: весна 2024

Категория: Ученики 7-11 лет



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

1-ая неделя/Понедельник

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>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 Ш | 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                               | 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         |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>500</b>      | <b>17,64</b>         | <b>12,91</b> | <b>82,6</b>  | <b>619</b>    | <b>0,33</b>   | <b>63,06</b> | <b>70,89</b>              | <b>68,56</b>  | <b>3,7</b>   |
|           | 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                                  | 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          |
|           | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>700</b>      | <b>34,54</b>         | <b>23,37</b> | <b>123,3</b> | <b>808,6</b>  | <b>0,25</b>   | <b>13,02</b> | <b>91,9</b>               | <b>79,7</b>   | <b>7,85</b>  |
|           | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>52,18</b>         | <b>36,28</b> | <b>205,9</b> | <b>1427,6</b> | <b>0,58</b>   | <b>76,08</b> | <b>162,79</b>             | <b>148,26</b> | <b>11,55</b> |

## 1-ая неделя/Вторник

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>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"                    | 185             | 7,2                  | 9            | 31,5         | 238           | 0,12          | 0,4          | 109                       | 40,1          | 0,99         |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21           | 75            | 0,06          | 0,6          | 11,3                      | 11,5          | 1            |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>500</b>      | <b>19,3</b>          | <b>18,07</b> | <b>95</b>    | <b>617,6</b>  | <b>0,3</b>    | <b>6,32</b>  | <b>295,13</b>             | <b>75,43</b>  | <b>3,1</b>   |
|           | 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         |
| 1.2.1 Ш   | Щи из свежей капусты с картофелем                          | 205             | 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  | 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          |
|           | <b>Всего в обед</b>  | <b>765</b>      | <b>27,04</b>         | <b>23,77</b> | <b>95,2</b>  | <b>765</b>    | <b>0,4</b>    | <b>47,76</b> | <b>138,32</b>             | <b>99,98</b>  | <b>6,96</b>  |
|           | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>46,34</b>         | <b>41,84</b> | <b>190,2</b> | <b>1382,6</b> | <b>0,7</b>    | <b>54,08</b> | <b>433,45</b>             | <b>175,41</b> | <b>10,06</b> |

## 1-ая неделя/Среда

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>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  | 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 молоком и 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            |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>515</b>      | <b>20,14</b>         | <b>29,01</b> | <b>49</b>  | <b>602,3</b>  | <b>0,37</b>   | <b>16,33</b> | <b>205,93</b>             | <b>121,11</b> | <b>6,56</b>  |
|         | Обед   |                 |                      |              |            |               |               |              |                           |               |              |
| ТТК№26  | Борщ из свежей капусты с картофелем                        | 205             | 14,1                 | 9,1          | 14,1       | 199           | 0,09          | 25,3         | 46,7                      | 40,5          | 3,14         |
| ттк №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                                 | 150             | 9                    | 5,6          | 37,8       | 240           | 0,25          | 0            | 14                        | 133           | 4,6          |
| 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          |
|         | <b>Всего в обед</b>  | <b>705</b>      | <b>38,14</b>         | <b>30,39</b> | <b>114</b> | <b>860</b>    | <b>0,55</b>   | <b>27,12</b> | <b>94,98</b>              | <b>212,16</b> | <b>11,89</b> |
|         | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>58,28</b>         | <b>59,4</b>  | <b>163</b> | <b>1462,3</b> | <b>0,92</b>   | <b>43,45</b> | <b>300,91</b>             | <b>333,27</b> | <b>18,45</b> |

## 1-ая неделя/Четверг

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>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  |                 |                      |               |               |             |               |              |                           |               |              |
| 9.4.3 Ш   | Каша молочная жидкая "Артек"                               | 185             | 6,5                  | 7,3           | 31,9          | 213         | 0,16          | 0,45         | 113,4                     | 39,6          | 1            |
| 6.26      | Сочни с творогом   | 90              | 8,3                  | 13,2          | 31,6          | 268         | 0,06          | 0,1          | 16,6                      | 11,3          | 0,79         |
| 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            |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>505</b>      | <b>17,4</b>          | <b>20,77</b>  | <b>93,8</b>   | <b>593</b>  | <b>0,28</b>   | <b>2,27</b>  | <b>144,03</b>             | <b>63,13</b>  | <b>2,85</b>  |
|           | Обед   |                 |                      |               |               |             |               |              |                           |               |              |
| 5.126.1 Ш | Салат "Улыбка"   | 60              | 1,2                  | 3,4           | 2,9           | 47          | 0,02          | 19,8         | 22,7                      | 9,13          | 0,43         |
| 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          |
|           | <b>Всего в обед</b>  | <b>775</b>      | <b>31,742</b>        | <b>29,722</b> | <b>99,55</b>  | <b>762</b>  | <b>0,434</b>  | <b>33,8</b>  | <b>106,91</b>             | <b>117,82</b> | <b>8,8</b>   |
|           | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>49,142</b>        | <b>50,492</b> | <b>193,35</b> | <b>1355</b> | <b>0,714</b>  | <b>36,07</b> | <b>250,94</b>             | <b>180,95</b> | <b>11,65</b> |

## 1-ая неделя/Пятница

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>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         |
| 4.32.1 Ш | Макаронные изделия отварные с томатом                      | 150             | 5,5                  | 3,9          | 32,8         | 190           | 0,06          | 0            | 18,3                      | 15,3          | 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21           | 75            | 0,06          | 0,6          | 11,3                      | 11,5          | 1            |
|          | <b>Всего в Завтрак</b>                                     | <b>500</b>      | <b>22,78</b>         | <b>23,57</b> | <b>76,5</b>  | <b>675,2</b>  | <b>0,46</b>   | <b>3,89</b>  | <b>179,02</b>             | <b>101,21</b> | <b>4,48</b>  |
|          | 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"                                 | 205             | 13,2                 | 9,1          | 14,1         | 195           | 0,12          | 14           | 26,6                      | 34,2          | 2,6          |
| 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» | 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          |
|          | <b>Всего в Обед</b>  | <b>705</b>      | <b>33,64</b>         | <b>32,97</b> | <b>115,9</b> | <b>857,9</b>  | <b>0,326</b>  | <b>22,57</b> | <b>95,29</b>              | <b>116,26</b> | <b>31,89</b> |
|          | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>56,42</b>         | <b>56,54</b> | <b>192,4</b> | <b>1533,1</b> | <b>0,786</b>  | <b>26,46</b> | <b>274,31</b>             | <b>217,47</b> | <b>36,37</b> |

## 2-ая неделя/Понедельник

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>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                                 | 150             | 9                    | 5,6          | 37,8         | 240         | 0,25          | 0           | 14                        | 133           | 4,6          |
| 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            |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>500</b>      | <b>24,14</b>         | <b>16,73</b> | <b>80,7</b>  | <b>633</b>  | <b>0,54</b>   | <b>2,78</b> | <b>74,56</b>              | <b>196,8</b>  | <b>7,4</b>   |
|           | 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                                | 150             | 5,5                  | 3,9          | 32,8         | 190         | 0,06          | 0           | 18,3                      | 15,3          | 1            |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28           | 100         | 0,08          | 0,08        | 15                        | 15,28         | 1,28         |
| 6.24      | Хлеб ржаной  | 30              | 2,44                 | 0,5          | 22           | 86          | 0,02          | 1           | 10,4                      | 11,6          | 2,1          |
|           | <b>Всего в обед</b>  | <b>710</b>      | <b>28,1</b>          | <b>21,36</b> | <b>115,6</b> | <b>723</b>  | <b>0,6</b>    | <b>4,78</b> | <b>126,03</b>             | <b>82,25</b>  | <b>7,24</b>  |
|           | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>52,24</b>         | <b>38,09</b> | <b>196,3</b> | <b>1356</b> | <b>1,14</b>   | <b>7,56</b> | <b>200,59</b>             | <b>279,05</b> | <b>14,64</b> |

## 2-ая неделя/Вторник

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>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"                                     | 185             | 5,6                  | 7,3          | 30,1         | 209           | 0,1           | 0,48         | 114                       | 33            | 0,72        |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21           | 75            | 0,06          | 0,6          | 11,3                      | 11,5          | 1           |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>500</b>      | <b>14,3</b>          | <b>17,29</b> | <b>106,3</b> | <b>616</b>    | <b>0,23</b>   | <b>1,08</b>  | <b>138,46</b>             | <b>52,6</b>   | <b>2,41</b> |
|           | 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                        | 205             | 14,1                 | 9,1          | 14,1         | 199           | 0,09          | 25,3         | 46,7                      | 40,5          | 3,14        |
| 2.175.1 Ш | Рыба запеченная "Пикантная" с польским соусом              | 90              | 12                   | 5,1          | 1,2          | 99            | 0,07          | 0,73         | 29,65                     | 26,61         | 0,56        |
| 4.9       | Пюре картофельное  | 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         |
|           | <b>Всего в обед</b>  | <b>765</b>      | <b>35,44</b>         | <b>23,67</b> | <b>102,4</b> | <b>825,6</b>  | <b>0,44</b>   | <b>39,67</b> | <b>164,83</b>             | <b>149,86</b> | <b>9,19</b> |
|           | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>49,74</b>         | <b>40,96</b> | <b>208,7</b> | <b>1441,6</b> | <b>0,67</b>   | <b>40,75</b> | <b>303,29</b>             | <b>202,46</b> | <b>11,6</b> |

## 2-ая неделя/Среда

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>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                          | 150             | 11,1                 | 12,8         | 32,2          | 293           | 0,07          | 0,15         | 225,35                    | 19,27         | 0,91         |
| 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             | 0,06         |
| 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            |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>530</b>      | <b>21,4</b>          | <b>21,27</b> | <b>75,35</b>  | <b>642,3</b>  | <b>0,43</b>   | <b>14,19</b> | <b>334,55</b>             | <b>118,07</b> | <b>5,54</b>  |
|          | Обед   |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 5.9.2 Ш  | Икра свекольная  | 60              | 1                    | 6            | 4             | 76            | 0,03          | 5,64         | 13,2                      | 11,08         | 0,47         |
| тгк №27  | Рассольник "Ленинградский"                                 | 205             | 13,2                 | 9,1          | 14,1          | 195           | 0,12          | 14           | 26,6                      | 34,2          | 2,6          |
| 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» | 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          |
|          | <b>Всего в обед</b>  | <b>705</b>      | <b>33,34</b>         | <b>33,87</b> | <b>111,7</b>  | <b>879,8</b>  | <b>0,35</b>   | <b>30,77</b> | <b>88,77</b>              | <b>115,51</b> | <b>7,75</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>54,74</b>         | <b>55,14</b> | <b>187,05</b> | <b>1522,1</b> | <b>0,78</b>   | <b>44,96</b> | <b>423,32</b>             | <b>233,58</b> | <b>13,29</b> |



## 2-ая неделя/Четверг

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |
|---------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|
|         |  |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С           | Ca                        | Mg            | Fe           |
|         |  |                 | 3                    | 4            | 5             |               | 6             | 7           | 8                         | 9             | 10           |
|         | Завтрак  |                 |                      |              |               |               |               |             |                           |               |              |
| 5.15    | Каша молочная манная жидкая                                | 185             | 5                    | 7,1          | 22,2          | 170           | 0,09          | 0,82        | 202,8                     | 25,7          | 0,44         |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21            | 75            | 0,06          | 0,6         | 11,3                      | 11,5          | 1            |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>565</b>      | <b>18,2</b>          | <b>18,44</b> | <b>75,57</b>  | <b>530</b>    | <b>0,21</b>   | <b>2,99</b> | <b>381</b>                | <b>61,19</b>  | <b>2,18</b>  |
|         | 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                                 | 150             | 9                    | 5,6          | 37,8          | 240           | 0,25          | 0           | 14                        | 133           | 4,6          |
| 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          |
|         | <b>Всего в обед</b>  | <b>700</b>      | <b>38,44</b>         | <b>27,04</b> | <b>109,7</b>  | <b>797,3</b>  | <b>0,385</b>  | <b>3,65</b> | <b>83,45</b>              | <b>199,3</b>  | <b>11,36</b> |
|         | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>56,64</b>         | <b>45,48</b> | <b>185,27</b> | <b>1327,3</b> | <b>0,595</b>  | <b>6,64</b> | <b>464,45</b>             | <b>260,49</b> | <b>13,54</b> |

## 2-ая неделя/Пятница

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>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                                   | 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          |
| 7.8       | Кофейный напиток на молоке                                 | 200             | 3,2                  | 2,8            | 18,5           | 109            | 0,03          | 0,52           | 48,8                      | 24             | 1,1           |
| 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             |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>500</b>      | <b>19,34</b>         | <b>16,21</b>   | <b>85,95</b>   | <b>630,5</b>   | <b>0,31</b>   | <b>3,295</b>   | <b>123,2</b>              | <b>93,34</b>   | <b>3,97</b>   |
|           | Обед   |                 |                      |                |                |                |               |                |                           |                |               |
| 5.128.1 Ш | Маринад овощной с томатом                                  | 60              | 0,7                  | 5,3            | 5,9            | 74,3           | 0,024         | 1,32           | 14,32                     | 16,9           | 0,36          |
| 1.20.1ш   | Свекольник   | 205             | 1,8                  | 4,1            | 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      | Компот 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           |
|           | <b>Всего в обед</b>  | <b>705</b>      | <b>23,44</b>         | <b>28,27</b>   | <b>100,9</b>   | <b>743,3</b>   | <b>0,284</b>  | <b>11,31</b>   | <b>97,43</b>              | <b>107,5</b>   | <b>7,58</b>   |
|           | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>42,78</b>         | <b>44,48</b>   | <b>186,85</b>  | <b>1373,8</b>  | <b>0,594</b>  | <b>14,605</b>  | <b>220,63</b>             | <b>200,84</b>  | <b>11,55</b>  |
|           | <b>Итого</b>   |                 | <b>518,502</b>       | <b>468,702</b> | <b>1909,02</b> | <b>14181,4</b> | <b>7,479</b>  | <b>350,655</b> | <b>2871,89</b>            | <b>2083,52</b> | <b>141,15</b> |
|           | <b>Среднее за период</b>                                   |                 | <b>51,8502</b>       | <b>46,8702</b> | <b>190,902</b> | <b>1418,14</b> | <b>0,7479</b> | <b>35,0655</b> | <b>287,189</b>            | <b>208,352</b> | <b>14,115</b> |

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.