

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МБОУ _____
 Г.САЛАВАТА _____
 " _____ " _____ 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
 ДИРЕКТОР
 МУП "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА
 МАКОВ В.В.
 " _____ " _____ 2024 г.
 "Общепит"
 г. Салавата
 ИНН 266001524
 Введен в работу с _____ " _____ 2024 г.

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

Сезон: весна 2024
 Категория: Учащиеся 7-11 лет

1-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										
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 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
4.7	Каша гречневая 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 пшенная 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
7.5	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»	45	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1
	Всего в завтрак	500	13,5	15,79	96,3	550	0,22	1,077	140,46	57,46	2,59
	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
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
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4
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
	Всего в обед	700	32,54	20,77	118,1	761,4	0,31	52,5	123,63	93,81	8,08
	Всего в день		46,04	36,56	214,4	1311,4	0,53	53,577	264,09	151,27	10,67

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										
9.20.1	Омлет натуральный (на воде с маслом растительным)	93	8	10,6	1,6	133,8	0,037	0,12	35	10	1,5
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	7,34	38,54	1,6
6.61.1ш	Булочка "Кунцевская"	75	5,8	5,04	35,6	228,8	0,13	0	17,25	24,75	1,13
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	528	17,82	18,43	82,94	569	0,292	10,54	131,19	91,79	5,29
	Обед										
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гречками	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2
тгк №23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
4.8.2ш	Картофель тушеный	150	3,1	9,3	22,3	187	0,12	12,1	23,3	34,98	1,35
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	715	33,24	32,99	100,4	805	0,55	23,52	92,98	116,74	8,7
	Всего в день		51,06	51,42	183,34	1374	0,842	34,06	224,17	208,53	13,99

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	Са	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"	100	7,2	11,4	54,23	349	0,08	0	15,2	9,5	0,81
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	530	21,8	27,67	101,53	723	0,27	10,92	59,63	63,73	3,67
	Обед										
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
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
4.8	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,5	3,9	32,8	191,6	0,08	0	9,43	7,55	0,93
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	700	25,542	20,822	104,8	683,4	0,254	13,05	75,33	68,45	5,15
	Всего в день		47,342	48,492	206,33	1406,4	0,524	23,97	134,96	132,18	8,82

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
4.9	Пюре картофельное с маслом растительным	180	3,6	7,2	26,4	183,6	0,2	31,3	51,7	39,6	1,44
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	530	18,28	25,57	68,4	640,8	0,49	35,32	162,42	105,54	4,1
	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
тк №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
7.5	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
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1
	Всего в Обед	700	36,94	38,27	101,5	866	0,156	13,12	151,59	117,19	7,22
	Всего в день		55,22	63,84	169,9	1506,8	0,646	48,44	314,01	222,73	11,32

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2.173.1 Ш	Чикенбол с соусом	90	41,00	13,5	11	7,5	183	0,04	0,18	29,6	13,34
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	51,96	20,35	72,38	419,7	183,43	2,8	51,14	219,79	20,13
	Обед										
1.12	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,8	6	6	87	0,018	12,99	39,56	15,12	0,45
1.26.1ш	"Бумас аши" (затируха)	200	3,2	5,6	16	127	0,4	2,4	50	26	1,8
3.20	Плов из говядины	180	12,9	16	38,9	350	0,07	1,35	14	41,7	1,95
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	22,94	28,37	113,2	762	0,568	19,46	127,99	106,65	7,36
	Всего в день		74,9	48,72	185,58	1181,7	183,998	22,26	179,13	326,44	27,49

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.17	Каша пшенная жидкая (на воде с маслом растительным)	185	6,6	7,9	31,5	225	0,14	0,47	116	40,5	1,1
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	22,14	17,17	104,5	641	0,34	1,64	283,96	76,95	2,99
	Обед										
тгк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	200	13,2	9,1	14,1	195	0,1,	9,2	30,4	42	1,8
2.180.1ш	Тефтели рыбные с соусом	90	6,7	8,2	8,64	135	0,075	2,12	21,26	14,8	0,51
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
3.2.1ш	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	730	29,24	25,37	108,14	742,7	0,365	45,82	131,09	122,63	30,85
	Всего в день		51,38	42,54	212,64	1383,7	0,705	47,46	415,05	199,58	33,84

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	Са	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										
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
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	150	4,83	4	30,2	179,2	0,1	0	38,47	23,25	0,86
тгк №23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05
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	700	34,37	28,87	109,8	885,2	0,47	27,41	133,81	110,91	9,07
	Всего в день		50,17	41,24	185,75	1426,1	0,91	41,45	252,44	217,26	14,57

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	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
6.9.2ш	Булочка "Дорожная"	85	5,23	9,23	42,14	261	0,03	0,01	15,67	6,63	0,6
3.1.1ш	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
	Всего в завтрак	500	13,83	17	103,44	628	0,2	61,09	152,06	54,09	2,89
	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
7.4	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	36,26	25,74	102,28	776,5	0,355	8,93	91,7	214,98	11,88
	Всего в день		50,09	42,74	205,72	1404,5	0,555	70,02	243,76	269,07	14,77

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										
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										
1.26	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	3,42	9	7,24	0,33
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
7.5	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	23,14	25,39	90,3	673	0,27	11,81	86,34	94,71	6,75
	Всего в день		39,38	38,82	166,85	1229,5	0,55	14,585	161	164,05	28,2
	Итого		517,762	450,652	1936,41	13651,7	189,84	431,902	2188,61	1891,11	163,67
	Среднее за период		51,7762	45,0652	193,641	1365,17	18,984	43,1902	218,861	189,111	16,367

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Сафиканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.