

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

"УТВЕРЖДАЮ"
 ДИРЕКТОР _____
 МАКОВ В.В.
 "Общепит"
 г. Салавата
 ИНН 0266001524
 Введено в работу _____ сентября 2024 г.

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

Сезон: осень 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	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	10,9	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
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	40,84	24,97	124,4	848,6	0,47	13,02	84,6	203,1	12,05
	Всего в день		58,48	37,88	207	1467,6	0,8	76,08	155,49	271,66	15,75

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										
5.16	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	185	7,2	9	31,5	238	0,12	0,4	109	40,1	0,99
7.5.1ш	Сыр (порциями)	10	2,7	2,72	0	36	0,04	0,4	104	0	0
2.17.2ш	Шанежка наливная	75	4,92	4,6	30,1	183,2	0,053	0	10,41	6,55	0,55
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	17,42	16,61	91,7	567,2	0,273	1,4	234,97	58,15	2,54
	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
2.175.1ш	Рыба запеченная "Пикантная" с польским соусом	90	12	5,1	1,2	91	0,07	0,73	27,35	36,61	0,45
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	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	705	34,84	19,07	111	718	0,28	29,23	123,08	112,94	7,89
	Всего в день		52,26	35,68	202,7	1285,2	0,553	30,63	358,05	171,09	10,43

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.10.1ш	Омлет натуральный	93	8,8	13,6	1,6	163,5	0,037	0,12	60	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 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
	Всего в завтрак	528	18,62	21,43	82,94	598,7	0,292	10,54	156,19	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		51,86	54,42	183,34	1403,7	0,842	34,06	249,17	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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.15	Каша молочная манная жидкая	185	5	7,1	22,2	170	0,09	0,82	202,8	25,7	0,44
6.69.1ш	Булочка творожная	90	5,8	5,04	35,6	228,8	0,13	0	17,25	24,75	1,13
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	505	13,4	12,41	88,1	510,8	0,28	2,54	234,08	62,68	2,63
	Обед										
тгк №25	Щи из свежей капусты с картофелем	205	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	150	5,5	3,9	32,8	190	0,06	0	18,3	15,3	1
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	705	17,342	14,422	97,8	560,8	0,194	3,55	58,2	61	4,67
	Всего в день		30,742	26,832	185,9	1071,6	0,474	6,09	292,28	123,68	7,3

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	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3.22	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	150	3,1	5	20	165,6	0,1	10,37	35,6	28,4	1,03
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
	Всего в Завтрак	500	20,38	24,67	63,7	650,8	0,5	14,26	196,32	114,31	4,51
	Обед										
1.22	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	5	4	63	0,006	1,12	28,8	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
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	705	33,14	32,89	109	824,8	0,316	20,97	97,52	113,13	7,89
	Всего в день		53,52	57,56	172,7	1475,6	0,816	35,23	293,84	227,44	12,4

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	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
	Всего в завтрак	500	54,24	21,63	82,5	482,5	183,47	2,8	49,74	206,6	19,72
	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		77,18	50	195,7	1244,5	184,038	22,26	177,73	313,25	27,08

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										
9.4.3ш	Каша молочная жидкая "Артек"	185	6,5	7,3	31,9	213	0,16	0,45	113,4	39,6	1
7.5.1ш	Сыр (порциями)	10	2,7	2,72	0	36	0,04	0,4	104	0	0
6.11.2ш	Булочка "Домашняя"	75	5,35	8,57	40,7	263	0,07	0	11,39	7,15	0,61
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
	Всего в завтрак	500	18,05	20,86	105,6	657	0,35	2,1	300,39	65,25	2,67
	Обед										
тгк №27	Рассольник "Ленинградский"	205	13,2	9,1	14,1	195	0,12	14	26,6	34,2	2,6
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	150	3,1	5	20	165,6	0,1	10,37	35,6	28,4	1,03
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	705	28,74	23,17	101,74	724,7	0,385	29,69	111,19	103,63	31,24
	Всего в день		46,79	44,03	207,34	1381,7	0,735	31,79	411,58	168,88	33,91

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										
4.13.2 Ш	Вермишель отварная с тертым сыром	150	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,15	225,35	19,27	0,91
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	7,34	38,54	1,6
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	510	14,22	13,59	75,24	466,4	0,175	11,04	246,72	70,04	3,57
	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
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая	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	705	34,37	28,87	109,8	885,2	0,47	27,41	133,81	110,91	9,07
	Всего в день		48,59	42,46	185,04	1351,6	0,645	38,45	380,53	180,95	12,64

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
	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
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
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
	Всего в завтрак	565	19,2	18,84	84,37	615	0,23	61,53	300,56	70,72	2,97
	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
7.4	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	38,54	27,02	112,4	839,3	0,395	8,93	90,3	201,79	11,47
	Всего в день		57,74	45,86	196,77	1454,3	0,625	70,46	390,86	272,51	14,44

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	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
	Всего в завтрак	500	19,34	16,21	85,95	630,5	0,31	3,295	123,2	93,34	3,97
	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
1.20.1ш	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	14,6	19,1	277	0,09	33,5	129,3	47,86	2,02
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	705	23,14	22,29	85,3	604	0,23	42,51	187,04	100,57	6,57
	Всего в день		42,48	38,5	171,25	1234,5	0,54	45,805	310,24	193,91	10,54
	Итого		519,642	433,222	1907,74	13370,3	190,068	390,855	2864,28	1860,24	142,73
	Среднее за период		51,9642	43,3222	190,774	1337,03	19,0068	39,0855	286,428	186,024	14,273

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.