

"СОГЛАСОВАНО"  
 ДИРЕКТОР МБОУ \_\_\_\_\_  
 Г.САЛАВАТА \_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 ДИРЕКТОР  
 МУП "Общепит" г. САЛАВАТА  
 МУКОВ В.В.  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.  
 "Общепит"  
 г. Салавата  
 ИНН 0266001524  
 Введено в работу " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.  
 г. Салават

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: осень 2024  
 Категория: Учащиеся 12 лет и старше

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                                     | 100          | 8,3                  | 7            | 16,6          | 162           | 0,01          | 0,33         | 6,9                       | 7             | 0,6          |
| 4.8       | Макаронные изделия отварные с маслом растительным          | 180          | 7,2                  | 6            | 43,2          | 254,4         | 0,1           | 0            | 13,3                      | 9,8           | 0,9          |
| 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         |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>   | <b>21</b>            | <b>15,8</b>  | <b>101,6</b>  | <b>724,4</b>  | <b>0,36</b>   | <b>62,57</b> | <b>70,29</b>              | <b>67,54</b>  | <b>4,13</b>  |
|           | 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         |
| 4.7       | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным           | 180          | 8,1                  | 5,18         | 33,21         | 213           | 0,25          | 0            | 18,48                     | 175,42        | 6,01         |
| 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          |
|           | <b>Всего в обед</b>  | <b>810</b>   | <b>45,61</b>         | <b>28,34</b> | <b>138,18</b> | <b>940,3</b>  | <b>0,52</b>   | <b>13,29</b> | <b>104,54</b>             | <b>262,2</b>  | <b>15,71</b> |
|           | <b>Всего в день</b>  |              | <b>66,61</b>         | <b>44,14</b> | <b>239,78</b> | <b>1664,7</b> | <b>0,88</b>   | <b>75,86</b> | <b>174,83</b>             | <b>329,74</b> | <b>19,84</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             | 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)        | 210             | 7,11                 | 8,77         | 34            | 245           | 0,17          | 0,5           | 125                       | 44            | 1,11        |
| 6.3       | Булочка "Дорожная"   | 85              | 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» | 55              | 4,62                 | 0,49         | 38,5          | 137,5         | 0,11          | 1,1           | 20,68                     | 21            | 1,76        |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>16,13</b>         | <b>16,88</b> | <b>116,3</b>  | <b>632,5</b>  | <b>0,3</b>    | <b>1,607</b>  | <b>158,84</b>             | <b>70,46</b>  | <b>3,36</b> |
|           | Обед   |                 |                      |              |               |               |               |               |                           |               |             |
| ТТК №26   | Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)          | 250             | 17,6                 | 11,3         | 17,6          | 248           | 0,11          | 31,6          | 58,3                      | 50,6          | 3,92        |
| 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             | 180             | 4,32                 | 4,8          | 44            | 240           | 0,03          | 0             | 25,5                      | 11,5          | 0,5         |
| 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» | 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         |
|           | <b>Всего в обед</b>  | <b>800</b>      | <b>38,43</b>         | <b>24,06</b> | <b>143,23</b> | <b>904,1</b>  | <b>0,36</b>   | <b>58,61</b>  | <b>146,59</b>             | <b>113,39</b> | <b>9,94</b> |
|           | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>54,56</b>         | <b>40,94</b> | <b>259,53</b> | <b>1536,6</b> | <b>0,66</b>   | <b>60,217</b> | <b>305,43</b>             | <b>183,85</b> | <b>13,3</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  |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 9.20.1ш | Омлет натуральный (на воде с маслом растительным)          | 93              | 8                    | 10,6         | 1,6           | 133,8         | 1,5           | 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         |
| 7.5     | 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         |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>538</b>      | <b>17,78</b>         | <b>16,54</b> | <b>87,04</b>  | <b>559</b>    | <b>1,755</b>  | <b>9,37</b>  | <b>74,85</b>              | <b>88,57</b>  | <b>5,51</b>  |
|         | Обед   |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| 2.6     | Суп картофельный с бобовыми с гренками                     | 265             | 18,8                 | 10           | 20            | 246           | 0,27          | 12           | 44,2                      | 53,8          | 4            |
| ттк №23 | Котлеты рубленые из птицы с соусом                         | 100             | 13,3                 | 19,9         | 11,2          | 250           | 0,16          | 0,26         | 17,4                      | 18            | 1,4          |
| 4.8.2ш  | Картофель тушеный  | 180             | 3,7                  | 11,1         | 26,8          | 224           | 0,15          | 14,54        | 28                        | 41,98         | 1,62         |
| 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          |
|         | <b>Всего в обед</b>  | <b>825</b>      | <b>42,51</b>         | <b>42,08</b> | <b>124,43</b> | <b>969,7</b>  | <b>0,69</b>   | <b>28,21</b> | <b>118,72</b>             | <b>144,46</b> | <b>11,1</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>60,29</b>         | <b>58,62</b> | <b>211,47</b> | <b>1528,7</b> | <b>2,445</b>  | <b>37,58</b> | <b>193,57</b>             | <b>233,03</b> | <b>16,61</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            | 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            | 26            | 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» | 50              | 4,2                  | 0,45          | 35            | 125           | 0,1           | 1            | 18,8                      | 19,1          | 1,6          |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>23,5</b>          | <b>27,85</b>  | <b>115,53</b> | <b>537</b>    | <b>0,31</b>   | <b>11,32</b> | <b>67,13</b>              | <b>71,33</b>  | <b>4,27</b>  |
|         | Обед   |                 |                      |               |               |               |               |              |                           |               |              |
| тгк №25 | Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)            | 250             | 10,2                 | 8             | 8,75          | 151           | 0,05          | 11,87        | 32,5                      | 19            | 0,68         |
| 3.8     | Тефтели из говядины с рисом, с соусом                      | 100             | 7,6                  | 10,83         | 8,8           | 164,2         | 0,03          | 0,38         | 20,2                      | 25,1          | 0,63         |
| 4.8     | Макаронные изделия отварные с маслом растительным          | 180             | 6,6                  | 5,04          | 39,3          | 229,2         | 0,07          | 0            | 21,9                      | 18,36         | 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» | 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          |
|         | <b>Всего в обед</b>  | <b>810</b>      | <b>31,012</b>        | <b>24,932</b> | <b>128,18</b> | <b>821,1</b>  | <b>0,284</b>  | <b>15,26</b> | <b>103,46</b>             | <b>93,14</b>  | <b>6,39</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>54,512</b>        | <b>52,782</b> | <b>243,71</b> | <b>1358,1</b> | <b>0,594</b>  | <b>26,58</b> | <b>170,59</b>             | <b>164,47</b> | <b>10,66</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            | Ca                        | 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        |
| 4.9     | 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             | 0,1                  | 0,02         | 9,1           | 35            | 0             | 0            | 0,26                      | 0             | 0           |
| 6.23    | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8» | 65              | 4,62                 | 0,49         | 38,5          | 137,5         | 0,11          | 1,1          | 20,68                     | 21            | 1,76        |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                     | <b>575</b>      | <b>20,56</b>         | <b>25,35</b> | <b>83,6</b>   | <b>689,1</b>  | <b>0,53</b>   | <b>35,24</b> | <b>113,44</b>             | <b>109,7</b>  | <b>4,9</b>  |
|         | 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         |
| гтк №27 | Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)                   | 250             | 17,6                 | 11,3         | 17,6          | 248           | 0,11          | 31,6         | 58,3                      | 50,6          | 3,92        |
| 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» | 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         |
|         | <b>Всего в Обед</b>  | <b>810</b>      | <b>43,61</b>         | <b>43,96</b> | <b>120,83</b> | <b>1014,7</b> | <b>0,3</b>    | <b>35,77</b> | <b>200,36</b>             | <b>141,01</b> | <b>10,8</b> |
|         | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>64,17</b>         | <b>69,31</b> | <b>204,43</b> | <b>1703,8</b> | <b>0,83</b>   | <b>71,01</b> | <b>313,8</b>              | <b>250,71</b> | <b>15,7</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            | Са                        | Mg            | Fe           |
| 1         | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8             | 9            | 10                        | 11            | 12           |
|           | Завтрак  |                 |                      |              |               |                |               |              |                           |               |              |
| 2.173.1 Ш | Чикенбол с соусом  | 100             | 45,00                | 15           | 12,2          | 8,33           | 203,3         | 0,044        | 0,2                       | 32,8          | 14,8         |
| 4.7       | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным           | 180             | 8,1                  | 5,18         | 33,21         | 213            | 0,25          | 0            | 18,48                     | 175,42        | 6,01         |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36         | 28            | 100            | 0,08          | 0,08         | 15                        | 15,28         | 1,28         |
|           | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>58,2</b>          | <b>22,8</b>  | <b>86,11</b>  | <b>481,33</b>  | <b>203,79</b> | <b>2,284</b> | <b>57,94</b>              | <b>256</b>    | <b>22,87</b> |
|           | Обед   |                 |                      |              |               |                |               |              |                           |               |              |
| 1.12      | Салат из белокочанной капусты с морковью                   | 100             | 3                    | 10           | 10            | 145            | 0,03          | 21,65        | 65,94                     | 25,91         | 0,75         |
| 1.26.1ш   | "Бумас апи" (затируха)                                     | 250             | 4                    | 7            | 20            | 159            | 0,5           | 3            | 62,5                      | 32,5          | 2,25         |
| 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» | 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          |
|           | <b>Всего в обед</b>  | <b>810</b>      | <b>23,61</b>         | <b>24,06</b> | <b>125,53</b> | <b>760,7</b>   | <b>0,68</b>   | <b>6,88</b>  | <b>108,09</b>             | <b>105,61</b> | <b>8,34</b>  |
|           | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>81,81</b>         | <b>46,86</b> | <b>211,64</b> | <b>1242,03</b> | <b>204,47</b> | <b>9,164</b> | <b>166,03</b>             | <b>361,61</b> | <b>31,21</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            | 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)        | 210             | 7,11                 | 8,77         | 34            | 245           | 0,17          | 0,5          | 125                       | 44            | 1,11         |
| 6.33     | Булочка "Домашняя"   | 85              | 5                    | 8            | 38            | 245           | 0,06          | 0            | 10,63                     | 6,67          | 0,57         |
| 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         |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>16,83</b>         | <b>17,28</b> | <b>119,6</b>  | <b>662,5</b>  | <b>0,34</b>   | <b>1,6</b>   | <b>156,57</b>             | <b>71,67</b>  | <b>3,44</b>  |
|          | Обед   |                 |                      |              |               |               |               |              |                           |               |              |
| тгк №27  | Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)                   | 250             | 17,6                 | 11,3         | 17,6          | 248           | 0,11          | 31,6         | 58,3                      | 50,6          | 3,92         |
| 2.180.1ш | Тефтели рыбные с соусом                                    | 100             | 7,4                  | 9,1          | 9,6           | 150           | 0,083         | 2,35         | 23,62                     | 16,44         | 0,56         |
| 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» | 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          |
|          | <b>Всего в обед</b>  | <b>810</b>      | <b>36,01</b>         | <b>28,76</b> | <b>126,93</b> | <b>864,4</b>  | <b>0,513</b>  | <b>68,26</b> | <b>168,51</b>             | <b>140,45</b> | <b>34</b>    |
|          | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>52,84</b>         | <b>46,04</b> | <b>246,53</b> | <b>1526,9</b> | <b>0,853</b>  | <b>69,86</b> | <b>325,08</b>             | <b>212,12</b> | <b>37,44</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            | Са            | Mg                        | Fe           |  |
| 1       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9            | 10            | 11                        | 12           |  |
|         | Завтрак  |                 |                      |              |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| 4.8     | Макаронные изделия отварные с маслом растительным          | 180             | 6,6                  | 5,04         | 39,3          | 229,2         | 0,07          | 0            | 21,9          | 18,36                     | 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         |  |
| 7.5     | 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         |  |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>570</b>      | <b>16,86</b>         | <b>11,62</b> | <b>86,55</b>  | <b>568,5</b>  | <b>0,43</b>   | <b>12,87</b> | <b>74,76</b>  | <b>113,94</b>             | <b>5,85</b>  |  |
|         | Обед   |                 |                      |              |               |               |               |              |               |                           |              |  |
| ТТК №26 | Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)          | 250             | 17,6                 | 11,3         | 17,6          | 248           | 0,11          | 31,6         | 58,3          | 50,6                      | 3,92         |  |
| 9.18.1ш | Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным             | 180             | 5,8                  | 4,8          | 36,3          | 215           | 0,13          | 0            | 46,17         | 27,9                      | 1,03         |  |
| ттк №23 | Котлеты рубленые из птицы с соусом                         | 100             | 13,3                 | 19,9         | 11,2          | 250           | 0,16          | 0,26         | 17,4          | 18                        | 1,4          |  |
| 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          |  |
|         | <b>Всего в обед</b>  | <b>810</b>      | <b>43,81</b>         | <b>37,16</b> | <b>134,93</b> | <b>1048,7</b> | <b>0,58</b>   | <b>33,56</b> | <b>165,35</b> | <b>135,68</b>             | <b>11,35</b> |  |
|         | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>60,67</b>         | <b>48,78</b> | <b>221,48</b> | <b>1617,2</b> | <b>1,01</b>   | <b>46,43</b> | <b>240,11</b> | <b>249,62</b>             | <b>17,2</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            | 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)              | 210             | 6,2                  | 8,1          | 33,4          | 232           | 0,11          | 0,53         | 126                       | 36,6          | 0,8          |
| 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» | 55              | 4,62                 | 0,49         | 38,5          | 137,5         | 0,11          | 1,1          | 20,68                     | 21            | 1,76         |
|        | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>16,55</b>         | <b>18,02</b> | <b>124,24</b> | <b>713,5</b>  | <b>0,26</b>   | <b>61,64</b> | <b>173,44</b>             | <b>67,19</b>  | <b>3,73</b>  |
|        | 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 с маслом растительным           | 180             | 8,1                  | 5,18         | 33,21         | 213           | 0,25          | 0            | 18,48                     | 175,42        | 6,01         |
| 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» | 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          |
|        | <b>Всего в обед</b>  | <b>810</b>      | <b>44,41</b>         | <b>31,14</b> | <b>126,44</b> | <b>942,7</b>  | <b>0,465</b>  | <b>9,23</b>  | <b>111,65</b>             | <b>261,29</b> | <b>15,2</b>  |
|        | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>60,96</b>         | <b>49,16</b> | <b>250,68</b> | <b>1656,2</b> | <b>0,725</b>  | <b>70,87</b> | <b>285,09</b>             | <b>328,48</b> | <b>18,93</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 с маслом растительным             | 180             | 4,32                 | 4,8            | 44             | 240             | 0,03           | 0              | 25,5                      | 11,5           | 0,5           |
| 3.12     | Фрикадельки мясные с соусом                                | 100             | 9,33                 | 8,7            | 6,88           | 135             | 0,033          | 0,017          | 19,8                      | 17,4           | 0,76          |
| 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» | 40              | 3,36                 | 0,36           | 28             | 100             | 0,08           | 0,08           | 15                        | 15,28          | 1,28          |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                     | <b>550</b>      | <b>18,75</b>         | <b>16,12</b>   | <b>91,58</b>   | <b>635</b>      | <b>0,303</b>   | <b>2,257</b>   | <b>84,56</b>              | <b>76,68</b>   | <b>4,1</b>    |
|          | Обед   |                 |                      |                |                |                 |                |                |                           |                |               |
| 1.26     | Салат из свежих помидоров и огурцов                        | 100             | 0,83                 | 4,7            | 3,7            | 60              | 0,033          | 5,7            | 15                        | 12,1           | 0,55          |
| 1.20.3Ш  | Свекольник (без сметаны)                                   | 250             | 2,25                 | 4,8            | 14,8           | 118,7           | 0,05           | 4,98           | 33,47                     | 27,9           | 1,4           |
| 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» | 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           |
|          | <b>Всего в обед</b>  | <b>810</b>      | <b>25,59</b>         | <b>28,58</b>   | <b>109,03</b>  | <b>774,4</b>    | <b>0,323</b>   | <b>14,89</b>   | <b>106,19</b>             | <b>112,68</b>  | <b>8,23</b>   |
|          | <b>Всего в день</b>  |                 | <b>44,34</b>         | <b>44,7</b>    | <b>200,61</b>  | <b>1409,4</b>   | <b>0,626</b>   | <b>17,147</b>  | <b>190,75</b>             | <b>189,36</b>  | <b>12,33</b>  |
|          | <b>Итого</b>   |                 | <b>600,762</b>       | <b>501,332</b> | <b>2289,86</b> | <b>15243,63</b> | <b>213,093</b> | <b>484,718</b> | <b>2190,45</b>            | <b>2173,25</b> | <b>173,38</b> |
|          | <b>Среднее за период</b>                                   |                 | <b>60,0762</b>       | <b>50,1332</b> | <b>228,986</b> | <b>1524,363</b> | <b>21,3093</b> | <b>48,4718</b> | <b>219,045</b>            | <b>217,325</b> | <b>17,338</b> |

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.