

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ
Г.САЛАВАТА



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

Сезон: осень-зима 2025
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	Са	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	180	6,6	5,04	39,3	229,2	0,07	0	21,9	18,36	1,1
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
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
	Всего в завтрак	550	20	14,66	96,6	651,2	0,32	2,57	68,06	73,14	3,76
	Обед										
1.66.1Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	250	20	12,5	15	250	0,02	2,25	27,8	34	4
2.164.1 ш	Котлеты "Здоровье" с соусом	100	15	12,2	8	205	0,06	0,55	38,3	28,41	1,35
4.10	Капуста тушеная	180	4,03	4,02	11,74	99,2	0,04	37	93	33	1,3
7.9	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0,06	9,6	1,6	0	0,48
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	810	45,64	29,78	114,47	858,5	0,29	50,81	189,56	126,09	11,21
	Всего в день		65,64	44,44	211,07	1509,7	0,61	53,38	257,62	199,23	14,97

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										
9.21.1ш	Каша молочная манная жидкая	210	5,6	7,9	24,6	189	0,1	0,91	225	28,5	0,48
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
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	55	4,62	0,49	38,5	137,5	0,11	1,1	20,68	21	1,76
	Всего в завтрак	550	18,37	19,68	113,1	662,5	0,32	3,53	363,8	57,38	2,91
	Обед										
1.69.1ш	"Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	255	17,6	11,3	17,6	248	0,11	31,6	58,3	50,6	3,92
2.210.1 ш	Кнели рыбные с соусом	100	11,3	9,6	3,6	147,4	0,083	0,73	27,5	14,22	0,4
4.9.2ш	Пюре гороховое	180	3,7	2,16	33,8	166	0,54	0	93,7	0	5,6
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
	Всего в обед	815	39,41	24,22	128,33	843,1	0,853	35,34	214,39	98,63	14,8
	Всего в день		57,78	43,9	241,43	1505,6	1,173	38,87	578,19	156,01	17,71

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										
9.22.2 ш	Каша пшеничная молочная жидкая	210	6,6	8,8	33,3	240	0,18	0,16	126	44	1,15
9.10.1ш	Омлет натуральный	93	8,8	13,6	1,6	163,5	0,037	0,12	60	10	1,5
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»	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6
	Всего в завтрак	553	20,6	24,85	81,9	598,5	0,337	1,93	265,1	80,1	4,31
	Обед										
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гренками	265	18,8	10	20	246	0,27	12	44,2	53,8	4
2.167.1ш	Голубцы ленивые	100	11,5	9	7,3	156,6	0,03	1,81	31,8	19,4	6,88
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0	46,17	27,9	1,03
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	825	42,81	24,88	130,03	867,3	0,54	15,22	151,29	131,78	15,99
	Всего в день		63,41	49,73	211,93	1465,8	0,877	17,15	416,39	211,88	20,3

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										
9.9.1ш	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	210	8	10	35	264	0,13	0,44	121	44,5	1,1
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	17,25	38,51	1,6
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»	40	3,33	0,36	28	100	0,08	1,06	15,06	15,33	1,33
	Всего в завтрак	580	15,05	13,68	94,24	534,4	0,285	11,19	202,11	122,34	5,13
	Обед										
1.2.1 ш	Щи из свежей капусты с картофелем	255	10,2	8	8,75	151	0,05	11,87	32,5	19	0,68
2.139.2ш	Курица тушеная в соусе	100	8,3	7	16,6	162	0,01	0,33	6,9	7	0,6
4.14.2ш	Каша перловая рассыпчатая	180	5,52	4,32	38,04	216	0,1	10,1	83,4	64,68	1,88
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»	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	825	31,97	20,67	137,92	851,7	0,3	84,63	166,55	128,14	8,13
	Всего в день		47,02	34,35	232,16	1386,1	0,585	95,82	368,66	250,48	13,26

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										
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	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
	Всего в Завтрак	550	18,75	16,12	91,58	635	0,303	2,257	84,56	76,68	3,32
	Обед										
5.103.1 Ш	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,04	1,9	59	22,5	0,87
1.67.1Ш	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	255	16,5	11,3	17,6	243	0,15	17,5	33,75	42,7	3,25
2.166.1 Ш	Запеканка капустная с мясом	180	17,3	14,6	19,17	277	0,006	33,59	129,3	47,46	2,01
7.15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в Обед	815	41,63	30,73	109,42	836,12	0,306	54,4	251,17	143,34	10,21
	Всего в день		60,38	46,85	201	1471,12	0,609	56,657	335,73	220,02	13,53

2-ая неделя/Понедельник

№ рсц.	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										
2.173.1 Ш	Чикенбол с соусом	100	15	12,2	8,33	203,3	203,3	0,2	32,8	14,8	1,11
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,2	33,2	213	0,3	0	16,8	159,6	5,52
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
	Всего в завтрак	550	28,2	20,02	82,23	676,3	203,84	2,44	88,86	222,18	8,69
	Обед										
5.102.1 Ш	Капуста отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,04	1,9	59	22,5	0,87
1.65.1Ш	"Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	250	4	7	20	159	0,5	3	62,5	32,5	2,25
2.208.1 Ш	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	180	17,9	14,9	16,1	290,8	0,09	3,84	61	36,33	2,36
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
6.24	Хлеб ржаной	50	4,06	0,88	36,66	143,38	0,04	1,66	17,33	19,25	3,5
	Всего в обед	830	31,38	26,98	123,28	821,6	0,77	12,52	221,36	130,41	10,64
	Всего в день		59,58	47	205,51	1497,9	204,61	14,96	310,22	352,59	19,33

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										
4.13.2 Ш	Вермишель отварная с тертым сыром	180	13,3	5,5	38,5	351,6	0,08	0,18	270	23,1	1,1
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	7,34	38,54	1,6
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»	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6
	Всего в завтрак	560	19,02	8,47	98,24	608	0,245	11	356,44	87,74	4,36
	Обед										
1.69.1Ш	"Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	255	17,6	11,3	17,6	248	0,11	31,6	58,3	50,6	3,92
2.124.1 ш	Фрикадельки из говядины с овощами и соусом	100	18,23	14,4	11,5	211	0,04	2,6	5,12	21,3	1,42
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0	46,17	27,9	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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	815	49,04	31,66	138,73	956,8	0,4	37,21	144,48	133,61	34,45
	Всего в день		68,06	40,13	236,97	1564,8	0,645	48,21	500,92	221,35	38,81

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.4.3ш	Каша молочная жидкая "Артек"	210	7,2	8,8	34,1	246	0,18	0,5	126	44	1,1
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»	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6
	Всего в завтрак	550	17,3	14,29	114	636,8	0,41	2,62	164,78	88,58	3,89
	Обед										
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гренками	265	18,8	10	20	246	0,27	12	44,2	53,8	4
4.40.1ш	Каша пшенная рассыпчатая	185	7	6	43,6	256	0,25	0	18,68	54,48	1,82
2.199.1ш	Фрикадельки из рыбы натуральные рубленные	100	9,2	4,8	5,3	102,2	0,066	0,43	28,8	23,6	0,63
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»	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	840	42,452	21,952	147,23	905,9	0,74	16,36	124,34	166,38	10,85
	Всего в день		59,752	36,242	261,23	1542,7	1,15	18,98	289,12	254,96	14,74

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.4	Каша молочная "Дружба"	210	6,2	8,1	33,4	232	0,11	0,53	126	36,6	0,8
8	Йогурт	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42	120	15	0,3
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в завтрак	550	16,86	14,46	89,9	539	0,26	1,55	309,6	90,88	3,48
	Обед										
1.66.1ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	250	20	12,5	15	250	0,02	2,25	27,8	34	4
2.210.1 ш	Зразы из говядины с манной кашей	100	8,1	9,6	7,7	150,4	0,37	0,13	25,5	11,4	0,72
4.9.2ш	Пюре гороховое	180	3,7	2,16	33,8	166	0,54	0	93,7	0	5,6
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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	810	38,91	25,52	124,03	864,1	1,05	63,79	186,95	79,04	14,97
	Всего в день		55,77	39,98	213,93	1403,1	1,3	65,34	496,75	169,92	18,45

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										
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	180	3,72	6	24	165,6	0,11	12,44	42,7	34	1,23
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
	Всего в завтрак	550	19,42	24,02	70,7	633,6	0,41	15,36	98,76	98,36	61,49
	Обед										
1.33	Салат луковый	100	0,4	2,66	2	19,8	0,012	2,16	15,2	6,6	0,36
1.71.1Ш	Свекольник на бульоне из птицы	255	2,25	5,1	14,8	118,7	0,05	4,98	33,47	27,9	1,4
3.13	Каша перловая с мясом и овощами	180	11,8	12,7	43,1	303	0,045	0,5	23,8	16,5	0,75
7.4	Напиток "Цитрусовый"	200	0,2	0	11,8	77	0,01	5,28	7,11	2,49	0,11
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	815	21,26	21,52	129,03	733,2	0,227	14,34	108,44	84,17	6,7
	Всего в день		40,68	45,54	199,73	1366,8	0,637	29,69	207,2	182,53	68,19
	Итого		578,072	428,162	2214,96	14713,62	212,196	439,057	3503,18	2019,76	224,52
	Среднее за период		57,8072	42,8162	221,496	1471,362	21,2196	43,9057	350,318	201,976	22,452

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.



Технолог

В.Р. Меметалиева

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Ахатова Э.Г.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Заместитель директора
по производству

Афанасьев С.С.

