

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ

Г.САЛАВАТА

"30" 10 2024 г.



СОШ № 23

"УТВЕРЖДАЮ"

МУП "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА

МАКОВ В.В.

"30" 10 2024 г.



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

Сезон: осень-зима 2024
Категория: Учащиеся 7-11 лет

Введено в работу "05" 11 2024 г.

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
2.139.2 Ш	Курица тушеная в соусе	90	7,5	6,3	15	146
4.11	Каша рисовая рассыпчатая на масле растительном	180	4,32	4,8	44	240
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125
3.1.1 Ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	516	15,88	14,02	84	652
	Обед					
1.5.20Ш	Суп-лапша (безглютеновая) с картофелем	250	20	12,5	15	250
23	Котлеты рубленые,из птицы с соусом	90	9,7	9,14	11	178
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	7,9	8,1	32,1	234
7.9	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в обед	710	40	30,34	94,5	824,1
	Всего в день		55,88	44,36	178,5	1476,1

1-ая неделя/Вторник

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5.15	Каша овсяная "Геркулес" на воде с маслом растительным	185	7,2	9	31,5	238
5.103.1Ш	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	100
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	501	10,34	13,25	58,02	431
	Обед					
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	17,6	11,3	17,6	248
3.5	Рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143
4.30.1	Каша кукурузная рассыпчатая	150	5,33	6	35,7	219,2
7.13	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	16	67
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в обед	710	46,73	24,3	83,7	749,7
	Всего в день		57,07	37,55	141,72	1180,7

1-я неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
5.17	Каша пшеница безмолочная жидкая с маслом растительным	154	6,6	7,9	31,5	225
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	530	10,78	11,16	68,14	504,4
Обед						
2.6	Суп картофельный с бобовыми	250	18,8	10	20	246
2.173.1 Ш	Чикенбол с соусом	90	13,50	11	7,5	183
4.8.2ш	Картофель тушеный	150	3,1	9,3	22,3	187
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
11.38.2 Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в обед	710	37,9	30,92	72,9	723,5
	Всего в день		48,68	42,08	141,04	1227,9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Четверг			ККАЛ
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5.16	Каша манная на воде с маслом растительным	180	3,8	7,9	24,6	184,4
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37
11.38.2 Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	526	6,34	8,9	57,84	340,8
	Обед					
гтк №25	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	16,2	8	8,75	151
3.16	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	90	8,82	15,2	17,2	198
4.2.4Ш	Макаронные изделия отварная (безглютеновые)	150	5,5	3,9	32,8	190
3.8.1ш	Кисель витаминизированный "Киселечек"	200	0,002	0,002	14	62
11.38.2 Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в обед	710	32,922	27,702	86,75	673,5
	Всего в день		39,262	36,602	144,59	1014,3

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23	Котлеты рубленые из птицы	90	9,7	6,8	8,3	134,4
4.9	Пюре картофельное на масле растительном	180	3,6	7,2	26,4	183,6
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125
7.5	Чай с сахаром	200	0,52	0,52	12,74	61,4
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в Завтрак	516	17,38	17,24	62,24	562,4
Обед						
5.9.2Ш	Икра свекольная	60	1,05	4,3	5,6	65
тк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	250	16,5	11,3	17,6	243
3.15 (Ш)	Плов из птицы	180	14	18	38,8	370,8
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в Обед	710	34,05	34,22	85,1	786,3
	Всего в день		51,43	51,46	147,34	1348,7

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
2.173.1 Ш	Чикенбол с соусом	90	13,50	11	7,5	183
4.7	Каша гречневая рассыпчатая на масле растительном	180	8,1	5,18	33,21	212,64
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
11.38.2	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	516	25,26	18,92	64,61	613,64
	Обед					
5.123.1	Морковь по корейски	60	0,8	3,6	11,6	80
1.5.20Ш	Суп-лапша (безглютеновая) с картофелем	250	20	12,5	15	250
3.15Ш	Плов из птицы	180	11,7	15	32,4	309
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в обед	710	35	31,7	82,3	748,5
	Всего в день		60,26	50,62	146,91	1362,14

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5.17	Каша из пшеничной крупы "Артек на воде с маслом растительным	185	5,2	7,02	32,9	215
5.103.1Ш	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в завтрак	531	10,46	13,63	65,82	513,92
	Обед					
тгк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	250	16,5	11,3	17,6	243
2.180.1ш	Тефтели рыбные с соусом	90	6,7	8,2	8,64	135
4.9	Пюре картофельное на масле растительном	150	3,6	7,2	26,4	183,6
3.2.1ш	Напиток витаминизированный	200	0,8	0,1	16	68,1
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в обед	710	30	27,4	82,64	702,2
	Всего в день		40,46	41,03	148,46	1216,12

2-ая неделя/Среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5.15	Каша овсяная "Геркулес" на воде с маслом растительным	180	7,2	9	31,5	238
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	526	9,74	10	64,74	394,4
	Обед					
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	17,6	11,3	17,5	246
4.30.1	Каша кукурузная рассыпчатая	150	5,33	6	35,7	219,2
тк №23	Котлеты рубленные из птицы	90	10	14,9	10	225
7.15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в обед	710	35,83	32,9	89,7	883,7
	Всего в день		45,57	42,9	154,44	1278,1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Четверг Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
			3	4	5	
	Завтрак					
5.4	Каша "Дружба" (на масле растительном)	185	5,6	7,3	30,1	209
1.22	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,8	5	4	63
3.1.1 ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	501	8,82	12,98	55,5	413
	Обед					
1.5.20Ш	Суп-лапша (безглютеновая) с картофелем	250	20	12,5	15	250
2.173.1 Ш	Чикенбол с соусом	90	13,50	11	7,5	183
4.7	Каша гречневая рассыпчатая на масле растительном	150	6,72	4,32	27,68	177,2
7.4	Напиток "Цитрусовый"	200	0,2	0	11,8	77
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в обед	710	42,82	28,42	75,98	759,7
	Всего в день		51,64	41,4	131,48	1172,7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Пятница			ККАЛ
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.11	Каша рисовая рассыпчатая на масле растительном	180	4,32	4,8	44	240
3.16	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	90	8,82	15,2	17,2	198
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125
7.8	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	516	16,8	22,74	85,1	656
	Обед					
1.12	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,8	6	6	87
1.20.3ш	Свекольник (без сметаны)	250	2,25	4,8	14,8	118,7
2.161.1ш	Запеканка картофельная с птицей	180	22,1	23	21,8	382,6
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35
11.38.2Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в обед	710	28,65	34,42	65,7	695,8
	Всего в день	45,45	57,16	150,8	1351,8	
	Итого	495,702	445,162	1485,28	12628,56	
	Среднее за период	49,5702	44,5162	148,528	1262,856	

Ответственные лица за разработку меню:
Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.