



Согласовано
 Директор МБОУ
 Г. САЛАВАТОВА
 10.10.2024 г.
С.И.И. 23
А.К. Шершен



ОСНОВНОЕ 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 12 лет и старше

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	1-ая неделя/Понедельник					
			Б	Ж	У		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
2.139.2 ПШ	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	
3.1.1 ПШ	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	
	Всего в завтрак	550	28,4	14,84	97,7	699,2	0,33	62,57	78,89	76,1	4,33	
	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	180	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0	
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	37,61	23,18	114,07	762,3	0,27	13,29	86,32	86,78	9,7	
	Всего в день		58,01	38,02	211,77	1461,5	0,6	75,86	165,21	162,88	14,03	

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	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.16	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	210	8	10	35	264	0,13	0,44	121	44,5	1,1
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»	55	4,62	0,49	38,5	137,5	0,11	1,1	20,68	21	1,76
	Всего в завтрак	550	20,34	17,83	112,7	655,7	0,333	1,94	256,35	72,05	3,41
	Обед										
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем	255	17,6	11,3	17,6	248	0,11	31,6	58,3	50,6	3,92
2.175.1 Ш	Рыба запеченная "Пикантная" с польским соусом	100	13,3	5,7	1,33	110	0,88	0,81	32,7	40,7	0,73
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	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
	Всего в обед	815	42,03	22,96	136,26	879,7	1,14	35,42	151,39	136,61	10,03
	Всего в день		62,37	40,79	248,96	1535,4	1,473	37,36	407,74	208,66	13,44

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										
9.22.2 ш	Каша пшеничная молочная жидкая	103	3,62	4,5	17	122,8	0,09	0,26	63,03	22,03	0,58
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	2,17	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»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в завтрак	566	17,3	20,98	71,34	517,7	0,272	10,28	205,67	92,85	5,02
	Обед										
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гречками	265	18,8	10	20	246	0,27	12	44,2	53,8	4
тгк №23	Котлеты рубленные 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
	Всего в обед	825	42,51	42,08	124,43	969,7	0,69	28,21	118,72	144,46	11,1
	Всего в день		59,81	63,06	195,77	1487,4	0,962	38,49	324,39	237,31	16,12

1-ая неделя/Четверг

№ рецеп.	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										
5.15	Каши молочная манная жидкая	210	5,6	7,9	24,6	189	0,1	0,91	225	28,5	0,48
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	15,7	13,39	104,5	579,8	0,33	3,03	263,78	73,08	3,27
	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
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	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
	Всего в обед	815	31,012	24,932	128,18	821,1	0,284	15,26	103,46	93,14	6,39
	Всего в день		46,712	38,322	232,68	1400,9	0,614	18,29	367,24	166,22	9,66

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	
	Завтрак											
2.1.2 III	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	
7.6	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»	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6	
	Всего в Завтрак	560	23,76	27,39	82,3	721,6	0,56	16,8	212,6	129,17	5,41	
	Обед											
5.9.2 III	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108	0,03	3,36	29,62	20,41	1,2	
тк №27	Рассольник "Ленинградский"	255	16,5	11,3	17,6	243	0,15	17,5	33,75	42,7	3,25	
3.15 (III)	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»	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	39,01	37,48	132,13	971,5	0,4	26,82	112,65	138,43	10	
	Всего в день		62,77	64,87	214,43	1693,1	0,96	43,32	325,25	267,6	15,41	

2-я неделя/Понедельник

№ рсц.	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	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										
5.123.1Ш	Салат из моркови по-корейски	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	1,72	20,7	28,43	0,55
1.26.1ш	"Блумас аши" (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
	Всего в обед	810	24,71	28,56	140,03	860,7	0,72	8,6	128,79	134,04	8,89
	Всего в день		52,91	48,58	222,26	1537	204,56	11,04	217,65	356,22	17,58

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"	210	7,2	8,8	34,1	246	0,18	0,5	126	44	1,1
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»	55	4,62	0,49	38,5	137,5	0,11	1,1	20,68	21	1,76
	Всего в завтрак	550	20,87	22,58	125,3	752,5	0,42	2,65	322,37	79,15	3,53
	Обед										
тк №27	Рассольник "Ленинградский"	255	16,5	11,3	17,6	243	0,15	17,5	33,75	42,7	3,25
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	180	3,72	6	24	165,6	0,11	12,44	42,7	34	1,23
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	35,03	27,56	124,53	841,4	0,463	35,3	134,96	126,95	33,12
	Всего в день		55,9	50,14	249,83	1593,9	0,883	37,95	457,33	206,1	36,65

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										
4.13.2 III	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
7.7	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
	Всего в завтрак	550	17,28	6,38	88,54	550	0,205	10,55	295,07	77,65	4,04
	Обед										
ГТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем	255	17,6	11,3	17,6	248	0,11	31,6	58,3	50,6	3,92
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0	46,17	27,9	1,03
тгк №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
	Всего в обед	815	43,81	37,16	134,93	1048,7	0,58	33,56	165,35	135,68	11,35
	Всего в день		61,09	43,54	223,47	1598,7	0,785	44,11	460,42	213,33	15,39

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
												4
	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	
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	
3.1.1ш	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	
	Всего в завтрак	600	20,66	19,73	94,67	663	0,26	61,06	316,26	78,1	3,33	
	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" с соусом	100	9,5	12,4	9,1	188	0,075	0,29	29,4	18,7	1	
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,2	33,2	213	0,3	0	16,8	159,6	5,52	
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	810	44,41	31,16	126,43	942,7	0,515	9,23	109,97	245,47	14,71	
	Всего в день		65,07	50,89	221,1	1605,7	0,775	70,29	426,23	323,57	18,04	

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		2-ая неделя/Пятница			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe			
												8	9	10
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			
7.8	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	21,85	18,9	100,98	709	0,333	2,777	133,1	100,68	5,2			
	Обед													
1.12	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3	10	10	146	0,03	21,65	65,94	25,21	0,75			
1.20.1ш	Свекольник	255	2,25	5,1	14,8	118,7	0,05	4,98	33,47	27,9	1,4			
2.161.1ш	Запеканка картофельная с птицей	180	22,1	23	21,8	382,6	0,04	0,92	13	20,1	2,07			
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	815	34,06	39,18	113,03	897	0,23	28,96	141,53	103,89	8,3			
	Всего в день		55,91	58,08	214,01	1606	0,563	31,737	274,63	204,57	13,5			
	Итого		580,552	496,292	2234,28	15519,6	212,175	408,447	3260,88	2183,58	155,79			
	Среднее за период		58,0552	49,6292	223,428	1551,96	21,2175	40,8447	326,088	218,358	15,579			

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Бухгалтер

Кулембетова Н.А.

Сафканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.




