

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 23" г. Салавата
 Г.САЛАВАТА
 " 30 " 10 2024 г. ЛЛ № 23"
 г. Салавата

"УТВЕРЖДАЮ"
 ДИРЕКТОР
 МУП "ОБЩИНТ" г. Салавата
 МАГОМБЕВ
 " 30 " 10 2024 г.
 МУП "Общент"
 г. Салавата
 ИНН 0256001924
 Введено в работу

ВАРИАТИВНОЕ 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

№ рец.	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		7	8	9	10	11
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
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
	Всего в завтрак	550	20,4	14,84	97,7	699,2	0,33	62,57	78,89	76,1	4,33
	Обед										
1.12	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	3	10	10	145	0,03	21,65	65,94	25,91	0,75
2.1; 2.184.1 Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем, с птицей	250/12,5	22,39	13,43	15,07	268,13	0,05	2,82	40,13	46,59	5,18
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	922,5	43	34,11	124,14	925,43	0,33	35,51	164,59	125,28	11,63
	Всего в день		63,4	48,95	221,84	1624,63	0,66	98,08	243,48	201,38	15,96

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										
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
гк№26; 2.41.2 Ш	Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом	255/12,5	21,5	12	17,6	271	0,15	32,7	70,51	70,4	5,88
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	857,5	47,57	25,9	139,86	1027,7	1,34	38,68	187,6	188,91	12,77
	Всего в день		67,91	43,73	252,56	1683,4	1,673	40,62	443,95	260,96	16,18

1-ая неделя/Среда

№ 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										
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»	55	4,62	0,49	38,5	137,5	0,11	1,1	20,68	21	1,76
	Всего в завтрак	553	20,74	21,65	100,44	661,2	0,342	11,04	165,57	101,29	6,05
	Обед										
11.40.1ш	Батончик-мюсли злаковый	24	1,2	2,4	16,56	93,6	0,02	0	28	16	0,5
2.6; 2.41.2 Ш	Суп картофельный с бобовыми с гречками, с мясом	265/12,5	22,7	10,7	20	269	0,31	13,1	56,41	73,6	5,96
тк №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
7.7	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	861,5	47,61	45,16	141,19	1088,3	0,75	30,43	161,4	180,99	13,62
	Всего в день		68,35	66,81	241,63	1749,5	1,092	41,47	326,97	282,28	19,67

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	Каша 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											
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
1.2.1 III; 2.41.2 III	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	255/12,5	14,1	8,7	8,75	174	0,09	12,97	44,71	38,8	2,64
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	857,5	36,552	27,872	131,78	969,1	0,484	18,52	139,67	145,44	9,13
	Всего в день		52,252	41,262	236,28	1548,9	0,814	21,55	403,45	218,52	12,4

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	Са	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
7.6	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										
11.40.1ш	Батончик-мюсли злаковый	24	1,2	2,4	16,56	93,6	0,02	0	28	16	0,5
5.9.2Ш	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108	0,03	3,36	29,62	20,41	1,2
тпк №27; 2.41.2ш	Рассольник "Ленинградский" с мясом	255/12,5	20,4	12	17,6	266	0,19	18,6	45,96	62,5	5,21
3.15 (Ш)	Плов из птицы	180	14	18	38,8	370,8	0,11	4,25	20,16	44,64	1,47
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	851,5	44,01	40,56	161,99	1142,7	0,52	37,22	154,2	174,23	12,94
	Всего в день		67,77	67,95	244,29	1864,3	1,08	54,02	366,8	303,4	18,35

2-я 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	100	45,00	15	12,2	8,33	203,3	0,044	0,2	32,8	14,8
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	58,2	22,82	86,1	481,33	203,84	2,284	56,26	240,18	22,38
	Обед										
11.40.1ш	Батончик-мюсли злаковый	24	1,2	2,4	16,56	93,6	0,02	0	28	16	0,5
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; 2.184.1ш	"Бумас аши" (затируха), с птицей	250/12,5	6,39	7,93	20,07	177,13	0,53	3,57	74,83	45,09	3,43
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	846,5	28,3	31,89	156,66	972,43	0,77	9,17	169,12	162,63	10,57
	Всего в день		86,5	54,71	242,76	1453,76	204,61	11,454	225,38	402,81	32,95

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										
3.27.1ш	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,2	0	12	74	0,04	8	24	16	1,4
тгк №27; 2.41.2ш	Рассольник "Ленинградский" с мясом	255/12,5	20,4	12	17,6	266	0,19	18,6	45,96	62,5	5,21
3.8	Жаркое по-домашнему	200	14,6	18,6	22,6	315	0,01	2,8	23,1	46,6	3,02
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	947,5	42,61	31,76	125,53	937,8	0,36	32,41	127,95	158,91	37,71
	Всего в день		63,48	54,34	250,83	1690,3	0,78	35,06	450,32	238,06	41,24

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	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										
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
тик №26; 2.41.2 Ш	Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом	255/12,5	21,5	12	17,6	271	0,15	32,7	70,51	70,4	5,88
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0	46,17	27,9	1,03
тик №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	857,5	49,35	40,1	138,53	1196,7	0,78	36,82	201,56	187,98	14,09
	Всего в день		66,63	46,48	227,07	1746,7	0,985	47,37	496,63	265,63	18,13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		2-ая неделя/Четверг		
			Б	Ж	У		В1	С	Минеральные вещества (мг)		
									Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.4	Каша молочная "Дружба"										
8	Йогурт	210	6,2	8,1	33,4	232	0,11	0,53	126	36,6	0,8
6.45.1ш	Пирожки печеные с творогом	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42	120	15	0,3
3.1.1ш	Чай "Витаминизированный"	50	6,5	7,87	13,07	150	0,03	0,03	44,17	8,26	0,38
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	11,09	2,96	0,57
	Всего в завтрак	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Обед										
5.7.2ш	Салат "Витаминный"										
2.1;		100	1,8	4,5	9,5	85	0,03	19,13	47,6	16,2	1
2.184.1.ш	Суп-лапша домашняя с картофелем, с птицей	250/12,5	22,39	13,43	15,07	268,13	0,05	2,82	40,13	46,59	5,18
3.13	Зразы "Школьные"										
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	100	9,5	12,4	9,1	188	0,075	0,29	29,4	18,7	1
7.4	Напиток "Цитрусовый"	180	8,1	5,2	33,2	213	0,3	0	16,8	159,6	5,52
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,2	0	11,8	77	0,01	5,28	7,11	2,49	0,11
6.24	Хлеб ржаной	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в обед	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в день	922,5	48,6	36,59	136	1045,83	0,575	28,93	169,9	274,26	16,89
			69,26	56,32	230,67	1708,83	0,835	89,99	486,16	352,36	20,22

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	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										
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	7,34	38,54	1,6
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; 2.41.2ш	Свекольник с мясом	255/12,5	6,15	5,8	14,8	141,7	0,09	6,08	45,68	47,7	3,36
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»	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	957,5	32,18	32	123,07	875,8	0,365	71,81	277,38	189,99	11,81
	Всего в день		54,03	50,9	224,05	1584,8	0,698	74,587	410,48	290,67	17,01
	Итого		659,582	531,452	2371,98	16655,12	213,227	514,201	3610,14	2614,69	196,15
	Среднее за период		65,9582	53,1452	237,198	1665,512	21,3227	51,4201	361,014	261,469	19,615

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.