

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР ГБОУ САЛАВАТСКАЯ  
КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

ТУРБИНА Т.П.

2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР  
ООО "ОБЩЕПИТ"  
г. САЛАВАТА

МАКОВ В.В.

2025 г.

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

Сезон: осень 2025

Категория: Учащиеся 7-11 лет

Введено в работу " " 2025 г.

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ККАЛ   | Витамины (мг) |       | 1-ая неделя/Понедельник<br>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                                    | 90              | 7,5                  | 6,3   | 15    | 146    | 0,04          | 0,3   | 6,2                                                  | 6,3    | 0,5   |
| 4.8       | Макаронные изделия отварные                               | 150             | 5,5                  | 3,9   | 32,8  | 190    | 0,06          | 0     | 18,3                                                 | 15,3   | 0,8   |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27  | 21    | 75     | 0,06          | 0,6   | 11,3                                                 | 11,5   | 1,05  |
|           | Всего в завтрак                                           | 500             | 17,24                | 12,73 | 81,5  | 571    | 0,32          | 3,06  | 60,06                                                | 65,6   | 3,13  |
|           | Обед                                                      |                 |                      |       |       |        |               |       |                                                      |        |       |
| 1.66.1Ш   | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы       | 200             | 2,6                  | 4,3   | 11,6  | 98     | 0,02          | 0,6   | 11,61                                                | 7,18   | 0,41  |
| 3.3       | Котлеты мясные с соусом                                   | 90              | 10,9                 | 8,6   | 9,2   | 158    | 0,07          | 0,02  | 25                                                   | 19,8   | 1,02  |
| 4.7       | Каша гречневая рассыпчатая                                | 150             | 9                    | 5,6   | 37,8  | 240    | 0,25          | 0     | 14                                                   | 133    | 4,6   |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27  | 21    | 75     | 0,06          | 0,6   | 11,3                                                 | 11,5   | 1,05  |
| 6.24      | Хлеб ржаной                                               | 30              | 2,44                 | 0,5   | 22    | 86     | 0,02          | 1     | 10,4                                                 | 11,6   | 2,1   |
|           | Всего в обед                                              | 700             | 27,44                | 19,27 | 124   | 746,6  | 0,48          | 11,82 | 73,91                                                | 183,08 | 9,66  |
|           | Всего в день                                              |                 | 44,68                | 32    | 205,5 | 1317,6 | 0,8           | 14,88 | 133,97                                               | 248,68 | 12,79 |

## 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                                                   |                 |                      |              |              |               |               |              |                           |              |              |
| 9.21.1ш  | Каша молочная манная жидкая                               | 185             | 5                    | 7,1          | 22,2         | 170           | 0,09          | 0,82         | 202,8                     | 25,7         | 0,44         |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21           | 75            | 0,06          | 0,6          | 11,3                      | 11,5         | 1            |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>500</b>      | <b>15,65</b>         | <b>18,66</b> | <b>93,2</b>  | <b>581</b>    | <b>0,26</b>   | <b>2,94</b>  | <b>332,22</b>             | <b>45,08</b> | <b>2,11</b>  |
|          | Обед                                                      |                 |                      |              |              |               |               |              |                           |              |              |
| 1.69.1Ш  | "Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы | 205             | 14,1                 | 9,1          | 14,1         | 199           | 0,09          | 25,3         | 46,7                      | 40,5         | 3,14         |
| 2.179.1С | Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом                     | 90              | 10,9                 | 7,6          | 9,2          | 154,9         | 0,18          | 2,58         | 26,2                      | 16,39        | 0,59         |
| 4.11     | Каша рисовая рассыпчатая                                  | 150             | 3,6                  | 4            | 36,7         | 200           | 0,03          | 0            | 21,3                      | 9,6          | 0,4          |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21           | 75            | 0,06          | 0,6          | 11,3                      | 11,5         | 1            |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                               | 30              | 2,44                 | 0,5          | 22           | 86            | 0,02          | 1            | 10,4                      | 11,6         | 2,1          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>705</b>      | <b>33,74</b>         | <b>21,57</b> | <b>119</b>   | <b>781,9</b>  | <b>0,39</b>   | <b>31,08</b> | <b>121,93</b>             | <b>92,72</b> | <b>8,03</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>49,39</b>         | <b>40,23</b> | <b>212,2</b> | <b>1362,9</b> | <b>0,65</b>   | <b>34,02</b> | <b>454,15</b>             | <b>137,8</b> | <b>10,14</b> |

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ          | Витамины (мг) |              | 1-ая неделя/Среда<br>Минеральные вещества (мг) |               |              |
|----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------------------------------------------|---------------|--------------|
|          |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У            |               | В1            | С            | Ca                                             | Mg            | Fe           |
|          | 2                                                         | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9            | 10                                             | 11            | 12           |
|          | Завтрак                                                   |                 |                      |              |              |               |               |              |                                                |               |              |
| 9.22.2 ш | Каша пшенная молочная жидкая                              | 185             | 6                    | 8            | 30           | 216           | 0,16          | 0,46         | 113,4                                          | 39,64         | 1,03         |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21           | 75            | 0,06          | 0,6          | 11,3                                           | 11,5          | 1            |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>508</b>      | <b>18,3</b>          | <b>23,87</b> | <b>64,6</b>  | <b>524,5</b>  | <b>0,277</b>  | <b>1,83</b>  | <b>245</b>                                     | <b>68,14</b>  | <b>3,59</b>  |
|          | Обед                                                      |                 |                      |              |              |               |               |              |                                                |               |              |
| 2.6      | Суп картофельный с бобовыми с гренками                    | 215             | 15,1                 | 8            | 16           | 197           | 0,22          | 9,6          | 35,4                                           | 43,1          | 3,2          |
| тгк №23  | Котлеты рубленые из птицы с соусом                        | 90              | 10                   | 14,9         | 10           | 225           | 0,13          | 0,22         | 12,32                                          | 15,56         | 1,05         |
| 4.9      | Пюре картофельное                                         | 150             | 3,1                  | 5            | 20           | 165,6         | 0,1           | 10,37        | 35,6                                           | 28,4          | 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21           | 75            | 0,06          | 0,6          | 11,3                                           | 11,5          | 1            |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                               | 30              | 2,44                 | 0,5          | 22           | 86            | 0,02          | 1            | 10,4                                           | 11,6          | 2,1          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>715</b>      | <b>33,24</b>         | <b>28,69</b> | <b>98,1</b>  | <b>783,6</b>  | <b>0,53</b>   | <b>21,79</b> | <b>105,28</b>                                  | <b>110,16</b> | <b>8,38</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>51,54</b>         | <b>52,56</b> | <b>162,7</b> | <b>1308,1</b> | <b>0,807</b>  | <b>23,62</b> | <b>350,28</b>                                  | <b>178,3</b>  | <b>11,97</b> |

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |              | 1-ая неделя/Четверг<br>Минеральные вещества (мг) |               |              |
|----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------------------------|---------------|--------------|
|          |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С            | Ca                                               | Mg            | Fe           |
|          |                                                           |                 | 4                    | 5            | 6             |               | 8             | 9            | 10                                               | 11            | 12           |
| 1        | 2                                                         | 3               |                      |              |               | 7             |               |              |                                                  |               |              |
|          | Завтрак                                                   |                 |                      |              |               |               |               |              |                                                  |               |              |
| 9.9.1Ш   | Каша молочная овсянная "Геркулес"                         | 185             | 7                    | 8,8          | 31            | 231           | 0,12          | 0,4          | 109                                              | 11,8          | 0,99         |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21            | 75            | 0,06          | 0,6          | 11,3                                             | 11,5          | 1            |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>545</b>      | <b>13,22</b>         | <b>12,39</b> | <b>83,24</b>  | <b>476,4</b>  | <b>0,255</b>  | <b>10,69</b> | <b>186,35</b>                                    | <b>85,81</b>  | <b>4,69</b>  |
|          | Обед                                                      |                 |                      |              |               |               |               |              |                                                  |               |              |
| 1.2.1. Ш | Щи из свежей капусты с картофелем                         | 205             | 8,2                  | 6,4          | 7             | 121           | 0,04          | 9,5          | 26                                               | 15,2          | 0,55         |
| 3.8      | Тефтели из говядины с рисом, с соусом                     | 90              | 6,9                  | 9,75         | 8             | 147,8         | 0,03          | 0,35         | 18,2                                             | 22,6          | 0,57         |
| 4.8      | Макаронные изделия отварные                               | 150             | 5,5                  | 3,9          | 32,8          | 190           | 0,06          | 0            | 18,3                                             | 15,3          | 1            |
| 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         |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                               | 30              | 2,44                 | 0,5          | 22            | 86            | 0,02          | 1            | 10,4                                             | 11,6          | 2,1          |
|          | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>715</b>      | <b>26,9</b>          | <b>21,11</b> | <b>108</b>    | <b>727,8</b>  | <b>0,24</b>   | <b>70,93</b> | <b>98,99</b>                                     | <b>82,94</b>  | <b>6,07</b>  |
|          | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>40,12</b>         | <b>33,5</b>  | <b>191,24</b> | <b>1204,2</b> | <b>0,495</b>  | <b>81,62</b> | <b>285,34</b>                                    | <b>168,75</b> | <b>10,76</b> |

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |               | 1-ая неделя/Пятница<br>Минеральные вещества (мг) |               |              |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------------------------|---------------|--------------|
|           |                                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С             | Са                                               | Mg            | Fe           |
|           |                                                           |                 | 4                    | 5            | 6             |               | 8             | 9             | 10                                               | 11            | 12           |
| 1         | 2                                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9             | 10                                               | 11            | 12           |
|           | Завтрак                                                   |                 |                      |              |               |               |               |               |                                                  |               |              |
| 4.11      | Каша рисовая рассыпчатая                                  | 150             | 3,6                  | 4            | 36,7          | 200           | 0,03          | 0             | 21,3                                             | 9,6           | 0,4          |
| 3.12      | Фрикадельки мясные с соусом                               | 90              | 8,4                  | 6,9          | 6,15          | 121,5         | 0,03          | 0,015         | 17,8                                             | 15,74         | 0,69         |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21            | 75            | 0,06          | 0,6           | 11,3                                             | 11,5          | 1            |
|           | <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>500</b>      | <b>16,24</b>         | <b>13,43</b> | <b>76,55</b>  | <b>556,5</b>  | <b>0,28</b>   | <b>2,775</b>  | <b>74,66</b>                                     | <b>69,34</b>  | <b>2,87</b>  |
|           | Обед                                                      |                 |                      |              |               |               |               |               |                                                  |               |              |
| 1.27      | Помидоры свежие порционные                                | 60              | 0,36                 | 0            | 2,52          | 11,4          | 0,04          | 15            | 8,4                                              | 12            | 0,84         |
| 1.67.1Ш   | "Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы            | 205             | 13,2                 | 9,1          | 14,1          | 195           | 0,12          | 14            | 26,6                                             | 34,2          | 2,6          |
| 2.121.1 Ш | Рагу из птицы                                             | 180             | 10,8                 | 14,4         | 15,3          | 235,8         | 0,12          | 8,78          | 34,2                                             | 37,8          | 1,62         |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21            | 75            | 0,06          | 0,6           | 11,3                                             | 11,5          | 1            |
| 6.24      | Хлеб ржаной                                               | 30              | 2,44                 | 0,5          | 22            | 86            | 0,02          | 1             | 10,4                                             | 11,6          | 2,1          |
|           | <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>705</b>      | <b>29,8</b>          | <b>24,37</b> | <b>87,42</b>  | <b>724,2</b>  | <b>0,43</b>   | <b>39,67</b>  | <b>105,52</b>                                    | <b>115,6</b>  | <b>9,08</b>  |
|           | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>46,04</b>         | <b>37,8</b>  | <b>163,97</b> | <b>1280,7</b> | <b>0,71</b>   | <b>42,445</b> | <b>180,18</b>                                    | <b>184,94</b> | <b>11,95</b> |

| № рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ККАЛ | 2-ая неделя/Понедельник |       |                           |        |       |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|------|-------------------------|-------|---------------------------|--------|-------|
|           |                                                           |                 | Б                    | Ж     | У     |      | Витамины (мг)           |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |
|           |                                                           |                 |                      |       |       |      | 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                                         |                 |                      |       |       |      |                         |       |                           |        |       |
| 4.7       | Каша гречневая рассыпчатая                                | 90              | 13,50                | 11    | 7,5   | 183  | 0,04                    | 0,18  | 29,6                      | 13,34  | 1     |
| 1.1       | Кондитерское изделие                                      | 150             | 9                    | 5,6   | 37,8  | 240  | 0,25                    | 0     | 14                        | 133    | 4,6   |
| 7.5       | Чай с сахаром                                             | 30              | 1,64                 | 2,24  | 3,6   | 125  | 0,16                    | 2,16  | 24                        | 32,5   | 0,78  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 200             | 0,1                  | 0,02  | 9,1   | 35   | 0                       | 0     | 0,26                      | 0      | 0     |
|           | Всего в завтрак                                           | 30              | 2,5                  | 0,27  | 21    | 75   | 0,06                    | 0,6   | 11,3                      | 11,5   | 1     |
|           | Обед                                                      | 500             | 26,74                | 19,13 | 79    | 658  | 0,51                    | 2,94  | 79,16                     | 190,34 | 7,38  |
| 5.4.2ш    | Салат из белокачанной капусты с морковью                  |                 |                      |       |       |      |                         |       |                           |        |       |
| 1.65.1Ш   | "Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы                | 60              | 1,8                  | 6     | 6     | 87   | 0,018                   | 12,99 | 39,56                     | 15,12  | 0,45  |
| 3.20      | Плов из говядины                                          | 200             | 7,6                  | 5,6   | 46    | 264  | 0,4                     | 2,4   | 50                        | 26     | 1,8   |
| 7.7       | Чай с сахаром и лимоном                                   | 180             | 12,9                 | 16    | 38,9  | 350  | 0,07                    | 1,35  | 14                        | 41,7   | 1,95  |
| 6.23      | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 200             | 0,1                  | 0     | 9,3   | 37   | 0                       | 1,12  | 2,73                      | 0,73   | 0,06  |
| 6.24      | Хлеб ржаной                                               | 30              | 2,5                  | 0,27  | 21    | 75   | 0,06                    | 0,6   | 11,3                      | 11,5   | 1     |
|           | Всего в обед                                              | 30              | 2,44                 | 0,5   | 22    | 86   | 0,02                    | 1     | 10,4                      | 11,6   | 2,1   |
|           | Всего в день                                              | 700             | 27,34                | 28,37 | 143,2 | 899  | 0,568                   | 19,46 | 127,99                    | 106,65 | 7,36  |
|           |                                                           |                 | 54,08                | 47,5  | 222,2 | 1557 | 1,078                   | 22,4  | 207,15                    | 296,99 | 14,74 |

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | 2-ая неделя/Вторник  |       |        |        |               |       |                           |        |       |
|----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|---------------|-------|---------------------------|--------|-------|
|          |                                                           |                 | 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 Ш | Вермишель отварная с тертым сыром                         |                 |                      |       |        |        |               |       |                           |        |       |
| 1.27     | Фрукты свежие                                             | 150             | 11,1                 | 12,8  | 32,2   | 293    | 0,07          | 0,45  | 113,4                     | 39,6   | 1     |
| 7.11     | Чай с молоком и сахаром                                   | 130             | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,4   | 0,045         | 9,17  | 17,25                     | 38,51  | 1,6   |
| 6.23     | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 200             | 1                    | 2     | 12     | 70     | 0,02          | 0,65  | 60,3                      | 7      | 0,06  |
|          | Всего в завтрак                                           | 30              | 2,5                  | 0,27  | 21     | 75     | 0,06          | 0,6   | 11,3                      | 11,5   | 1     |
|          | Обед                                                      | 510             | 15,12                | 15,59 | 77,94  | 499,4  | 0,195         | 10,87 | 202,25                    | 96,61  | 3,66  |
| 1.69.1Ш  | "Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы |                 |                      |       |        |        |               |       |                           |        |       |
| 2.180.1ш | Тефтели рыбные с соусом                                   | 205             | 14,1                 | 9,1   | 14,1   | 199    | 0,09          | 25,3  | 46,7                      | 40,5   | 3,14  |
| 4.18     | Картофель запеченный                                      | 90              | 6,7                  | 8,2   | 8,64   | 135    | 0,075         | 2,12  | 21,26                     | 14,8   | 0,51  |
| 3.2.1ш   | Напиток витаминизированный                                | 150             | 3,6                  | 7,8   | 15,65  | 147,2  | 0,06          | 0,85  | 8,91                      | 19,89  | 1,5   |
| 6.23     | Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» | 200             | 0,8                  | 0,1   | 16     | 68,1   | 0,01          | 1,6   | 6,03                      | 3,13   | 24    |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                               | 30              | 2,5                  | 0,27  | 21     | 75     | 0,06          | 0,6   | 11,3                      | 11,5   | 1     |
|          | Всего в обед                                              | 30              | 2,44                 | 0,5   | 22     | 86     | 0,02          | 1     | 10,4                      | 11,6   | 2,1   |
|          | Всего в день                                              | 705             | 30,14                | 25,97 | 97,39  | 710,3  | 0,315         | 31,47 | 104,6                     | 101,42 | 32,25 |
|          |                                                           |                 | 45,26                | 41,56 | 175,33 | 1209,7 | 0,51          | 42,34 | 306,85                    | 198,03 | 35,91 |

## 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                                                   |                 |                      |               |              |              |               |              |                           |               |             |
| 9.4.3ш  | Каша молочная жидкая "Артек"                              | 185             | 6,5                  | 7,3           | 31,9         | 213          | 0,16          | 0,45         | 113,4                     | 39,6          | 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» | 30              | 2,5                  | 0,27          | 21           | 75           | 0,06          | 0,6          | 11,3                      | 11,5          | 1           |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>505</b>      | <b>14,9</b>          | <b>12,61</b>  | <b>97,8</b>  | <b>553,8</b> | <b>0,35</b>   | <b>2,17</b>  | <b>144,68</b>             | <b>76,58</b>  | <b>3,19</b> |
|         | Обед                                                      |                 |                      |               |              |              |               |              |                           |               |             |
| 2.6     | Суп картофельный с бобовыми с гренками                    | 215             | 15,1                 | 8             | 16           | 197          | 0,22          | 9,6          | 35,4                      | 43,1          | 3,2         |
| 9.18.1ш | Каша ячневая рассыпчатая                                  | 150             | 4,83                 | 4             | 30,2         | 179,2        | 0,1           | 0            | 38,47                     | 23,25         | 0,86        |
| тк №23  | Котлеты рубленые из птицы с соусом                        | 90              | 10                   | 14,9          | 10           | 225          | 0,13          | 0,22         | 12,32                     | 15,56         | 1,05        |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27          | 21           | 75           | 0,06          | 0,6          | 11,3                      | 11,5          | 1           |
| 6.24    | Хлеб ржаной                                               | 30              | 2,44                 | 0,5           | 22           | 86           | 0,02          | 1            | 10,4                      | 11,6          | 2,1         |
|         | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>715</b>      | <b>34,872</b>        | <b>27,672</b> | <b>113,2</b> | <b>824,2</b> | <b>0,554</b>  | <b>13,02</b> | <b>107,89</b>             | <b>105,01</b> | <b>8,21</b> |
|         | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>49,772</b>        | <b>40,282</b> | <b>211</b>   | <b>1378</b>  | <b>0,904</b>  | <b>15,19</b> | <b>252,57</b>             | <b>181,59</b> | <b>11,4</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            | Ca                        | Mg            | Fe           |
|         | 2                                                         | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9            | 10                        | 11            | 12           |
|         | Завтрак                                                   |                 |                      |              |              |               |               |              |                           |               |              |
| 9.8.1ш  | Каша молочная "Дружба"                                    | 185             | 5,6                  | 7,3          | 30,1         | 209           | 0,1           | 0,48         | 114                       | 33            | 0,72         |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21           | 75            | 0,06          | 0,6          | 11,3                      | 11,5          | 1            |
|         | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>515</b>      | <b>15,4</b>          | <b>13,57</b> | <b>79,6</b>  | <b>491</b>    | <b>0,22</b>   | <b>2,02</b>  | <b>294,1</b>              | <b>83,5</b>   | <b>3,12</b>  |
|         | Обед                                                      |                 |                      |              |              |               |               |              |                           |               |              |
| 1.66.1ш | Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы       | 200             | 2,6                  | 4,3          | 11,6         | 98            | 0,02          | 0,6          | 11,61                     | 7,18          | 0,41         |
| 3.13    | Зразы "Школьные" с соусом                                 | 90              | 8,4                  | 10,65        | 7,8          | 161,3         | 0,045         | 0,25         | 25,19                     | 16            | 0,86         |
| 4.7     | Каша гречневая рассыпчатая                                | 150             | 9                    | 5,6          | 37,8         | 240           | 0,25          | 0            | 14                        | 133           | 4,6          |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27         | 21           | 75            | 0,06          | 0,6          | 11,3                      | 11,5          | 1            |
| 6.24    | Хлеб ржаной                                               | 30              | 2,44                 | 0,5          | 22           | 86            | 0,02          | 1            | 10,4                      | 11,6          | 2,1          |
|         | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>700</b>      | <b>25,44</b>         | <b>21,52</b> | <b>110,4</b> | <b>743,3</b>  | <b>0,405</b>  | <b>62,45</b> | <b>83,59</b>              | <b>182,24</b> | <b>9,54</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>40,84</b>         | <b>35,09</b> | <b>190</b>   | <b>1234,3</b> | <b>0,625</b>  | <b>64,47</b> | <b>377,69</b>             | <b>265,74</b> | <b>12,66</b> |

| № рецеп. | Приём пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |                |                | ККАЛ           | Витамины (мг) |                | 2-ая неделя/Пятница<br>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                                | 90              | 9,54                 | 13,86          | 5,4            | 187,2          | 0,05          | 0,61           | 15,12                                            | 14,94          | 0,82          |
| 4.9      | Пюре картофельное                                         | 150             | 3,1                  | 5              | 20             | 165,6          | 0,1           | 10,37          | 35,6                                             | 28,4           | 1,03          |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27           | 21             | 75             | 0,06          | 0,6            | 11,3                                             | 11,5           | 1             |
|          | <b>Всего в завтрак</b>                                    | <b>500</b>      | <b>16,88</b>         | <b>21,39</b>   | <b>59,1</b>    | <b>587,8</b>   | <b>0,37</b>   | <b>13,74</b>   | <b>86,28</b>                                     | <b>87,34</b>   | <b>3,63</b>   |
|          | Обед                                                      |                 |                      |                |                |                |               |                |                                                  |                |               |
| 1.28     | Огурцы свежие порционные                                  | 60              | 0,48                 | 0              | 1,8            | 19,8           | 0,06          | 3              | 27,6                                             | 21,6           | 0,84          |
| 1.71.1Ш  | Свекольник на бульоне из птицы                            | 205             | 1,8                  | 4,1            | 11,9           | 95             | 0,04          | 3,99           | 26,78                                            | 22,37          | 1,12          |
| 3.15 (Ш) | Плов из птицы                                             | 180             | 14                   | 18             | 38,8           | 370,8          | 0,11          | 4,25           | 20,16                                            | 44,64          | 1,47          |
| 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» | 30              | 2,5                  | 0,27           | 21             | 75             | 0,06          | 0,6            | 11,3                                             | 11,5           | 1             |
| 6.24     | Хлеб ржаной                                               | 30              | 2,44                 | 0,5            | 22             | 86             | 0,02          | 1              | 10,4                                             | 11,6           | 2,1           |
|          | <b>Всего в обед</b>                                       | <b>705</b>      | <b>21,42</b>         | <b>22,87</b>   | <b>107,3</b>   | <b>723,6</b>   | <b>0,3</b>    | <b>18,12</b>   | <b>103,35</b>                                    | <b>114,2</b>   | <b>6,64</b>   |
|          | <b>Всего в день</b>                                       |                 | <b>38,3</b>          | <b>44,26</b>   | <b>166,4</b>   | <b>1311,4</b>  | <b>0,67</b>   | <b>31,86</b>   | <b>189,63</b>                                    | <b>201,54</b>  | <b>10,27</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                              |                 | <b>457,682</b>       | <b>402,772</b> | <b>1901,84</b> | <b>13135,9</b> | <b>7,161</b>  | <b>367,875</b> | <b>2568,18</b>                                   | <b>1800,68</b> | <b>129,36</b> |
|          | <b>Среднее за период</b>                                  |                 | <b>45,7682</b>       | <b>40,2772</b> | <b>190,184</b> | <b>1313,59</b> | <b>0,7161</b> | <b>36,7875</b> | <b>256,818</b>                                   | <b>180,068</b> | <b>12,936</b> |

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением  
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Ахатова Э.Г.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Заместитель директора  
по производству

Афанасьев С.С.

Технолог  
В.Р. Меметалиева