



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 12 лет и старше

Введено в работу " " 2025 г.

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	1-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										
2.139.2 Ш	Курица тушеная в соусе										
4.8	Макаронные изделия отварные	100	8,3	7	16,6	162	0,01	0,33	6,9	7	0,6
1.1	Кондитерское изделие	180	6,6	5,04	39,3	229,2	0,07	0	21,9	18,36	1,1
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	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Обед	550	20	14,66	96,6	651,2	0,32	2,57	68,06	73,14	3,76
1.66.1Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы										
3.3	Котлеты мясные с соусом	250	20	12,5	15	250	0,02	2,25	27,8	34	4
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	100	10,9	9,6	10,24	173	0,08	0,03	27,8	22,1	1,14
7.9	Сок фруктовый	180	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0	0	22,4	89,6	0,06	9,6	1,6	0	0,48
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	810	37,61	23,18	114,07	762,3	0,27	13,29	86,32	86,78	9,7
			57,61	37,84	210,67	1413,5	0,59	15,86	154,38	159,92	13,46

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										
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
2.179.1С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	100	12,1	8,4	10,2	172,1	0,2	2,86	29,1	18,21	0,65
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	40,83	25,66	145,13	941,8	0,46	37,47	147,79	114,12	9,95
	Всего в день		59,2	45,34	258,23	1604,3	0,78	41	511,59	171,5	12,86

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		1-ая неделя/Среда		
			Б	Ж	У		В1	С	Минеральные вещества (мг)		
									Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.22.2 ш	Каша пшенная молочная жидкая										
9.10.1ш	Омлет натуральный	210	6,6	8,8	33,3	240	0,18	0,16	126	44	1,15
7.11	Чай с молоком и сахаром	93	8,8	13,6	1,6	163,5	0,037	0,12	60	10	1,5
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	50	4,2	0,45	35	125	0,1	1	18,8	19,1	1,6
	Обед	553	20,6	24,85	81,9	598,5	0,337	1,93	265,1	80,1	4,31
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гренками										
ттк №23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	265	18,8	10	20	246	0,27	12	44,2	53,8	4
4.9	Пюре картофельное	100	13,3	19,9	11,2	250	0,16	0,26	17,4	18	1,4
7.5	Чай с сахаром	180	3,72	6	24	165,6	0,11	12,44	42,7	34	1,23
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
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	825	42,53	36,98	121,63	911,3	0,65	26,11	133,42	136,48	10,71
			63,13	61,83	203,53	1509,8	0,987	28,04	398,52	216,58	15,02

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		1-ая неделя/Четверг Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.16	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
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
3.1.1ш	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	815	31,51	25,13	124,38	842,1	0,27	73,66	114,55	96,1	6,96
	Всего в день		46,56	38,81	218,62	1376,5	0,555	84,85	316,66	218,44	12,09

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										
1.27	Помидоры свежие порционные	100	0,6	0	4,2	19	0,06	25	14	20	1,4
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
2.121.1 III	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»	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	35,01	26,86	106,93	833,5	0,51	52,98	125,43	139,68	11,27
	Всего в день		53,76	42,98	198,51	1468,5	0,813	55,237	209,99	216,36	14,59

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		2-ая неделя/Понедельник Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
			4	5	6		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										
5.4.2Ш	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3	10	10	145	0,03	21,65	65,94	25,91	0,75
1.65.1ш	"Бумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	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	26,61	34,06	135,53	905,7	0,71	28,53	174,03	131,52	9,09
	Всего в день		54,81	54,08	217,76	1582	204,55	30,97	262,89	353,7	17,78

№ 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		8	9	10	11	12
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										
1.69.1 Ш	"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
2.180.1 ш	Тефтели рыбные с соусом	100	7,4	9,1	9,6	150	0,083	2,35	23,62	16,44	0,56
4.18	Картофель запеченный	180	4,32	9,36	18,7	176,6	0,07	1,02	10,69	23,8	1,8
3.2.1 ш	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	36,73	30,92	119,23	857,4	0,383	37,98	127,5	124,65	34,36
	Всего в день		55,75	39,39	217,47	1465,4	0,628	48,98	483,94	212,39	38,72

2-ая неделя/Среда

№ реч.	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
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0	46,17	27,9	1,03
ттк №23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	13,3	19,9	11,2	250	0,16	0,26	17,4	18	1,4
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	825	44,512	35,762	138,83	987,7	0,694	15,27	136,63	130,38	10,51
	Всего в день		61,812	50,052	252,83	1624,5	1,104	17,89	301,41	218,96	14,4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Четверг								
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	У	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.8.1ш	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	0,25	1,55	309,8	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
3.13	Зразы "Школьные"	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
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	44,71	31,36	124,83	948,7	0,515	63,95	113,95	245,94	15,17
	Всего в день		61,57	45,82	214,73	1487,7	0,765	65,5	423,75	336,82	18,65

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	2-ая неделя/Пятница				
			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										
2.1.2 Ш	Колбаски рубленные 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	98,38	61,49
	Обед										
1.28	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0	3	33	0,1	5	46	36	1,4
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
3.15 (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»	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	23,86	24,16	125,73	814,2	0,38	20,92	135,6	141,71	8,46
	Всего в день		43,28	48,18	196,43	1447,8	0,79	36,28	234,36	240,09	69,95
	Итого		557,482	464,322	2188,78	14980	211,562	424,607	3143,11	2184,84	214,06
	Среднее за период		55,7482	46,4322	218,878	1498	21,1562	42,4607	314,311	218,484	21,406

Ответственные лица за разработку меню:
Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"
Бухгалтер

Кулембетова Н.А.

Ахатова Э.Г.

Согласовано:
Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Заместитель директора
по производству

Афанасьев С.С.

Технолог
В.Р. Меметалиева