



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

Сезон: осень-зима 2026
Категория: 12 лет и старше

Введено в работу " 01 " 09 2026 г.

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				Неделя 1/День
			Б	Ж	У	С		Ca	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Завтрак													
9.4.3.Ш	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек"	210	6,7	7,7	36,6	245	0,15	1,3	137,5	38	1,78			
6.9.2.Ш	Булочка "Дорожная"	85	4,85	10,29	39,8	261	0,025	0,006	15,6	6,63	0,6			
3.43.1.Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0			
12.1.2.Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	55	3,96	0,45	24,2	122,1	0,11	1,1	20,62	21,03	1,82			
	Всего в завтрак	550	15,61	18,44	109,7	663,1	0,285	2,406	173,98	65,66	4,2			
	Обед													
1.66.3.Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	250	3,3	5,43	14,5	122,5	0,03	0,75	14,52	8,98	0,52			
2.102.2.Ш	Котлеты мясные с соусом	100	10,9	9,6	10,24	173	0,08	0,03	27,8	22,1	1,14			
4.3.2.Ш	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	16,88	159,54	5,47			
3.52.1.Ш	Сок фруктовый	200	0,2	0	12	74	0,06	9,6	1,6	0	0,48			
12.1.2.Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33			
12.2.2.Ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16	78	0,028	1,32	13,86	15,46	2,8			
	Всего в обед	810	30,11	22,64	115,8	824,3	0,588	12,5	89,66	221,38	11,74			
	Всего в день		45,72	41,08	225,5	1487,4	0,873	14,906	263,64	287,04	15,94			

Неделя 1/День 1

Неделя 1/День 2

№ 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											
5.23.1ПШ	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	1,86	34,61	18,65	1,2	
2.228.1ПШ	Рагу из птицы	180	10,8	14,4	15,3	235,8	0,12	8,78	34,2	37,8	1,62	
11.56.1ПШ	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	0,02	0	6	3,9	0,3	
3.30.1ПШ	Чай с молоком и с сахаром	200	1	1,8	11,8	67,4	0,02	0,65	60,3	7	0	
12.1.2ПШ	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
	Всего в завтрак	550	18,28	28,23	73,66	622,1	0,25	12,09	150,11	82,65	4,45	
	Обед											
1.9.6 ПШ	Суп картофельный с бобовыми и гречками на бульоне на "Рагу говяжьим"	265	18,8	10,2	20	246	0,27	12	44,2	53,8	4	
2.191.1ПШ	Колбаски рубленые с соусом	100	10,6	9,6	6	153	0,06	0,68	16,8	16,6	0,92	
4.2.2.ПШ	Макаронные изделия отварные	180	8,1	7,2	48,2	295	0,07	0	11,31	9,07	0,92	
3.33.1ПШ	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	16	67	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8	
12.1.2ПШ	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2ПШ	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16	78	0,28	1,32	13,86	15,46	2,8	
	Всего в обед	825	43,01	27,91	123,86	927,8	0,77	16,4	107,2	113,36	10,77	
	Всего в день		61,29	56,14	197,52	1549,9	1,02	28,49	257,31	196,01	15,22	

Неделя 1/День 3

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
9.9.1Ш	Каша молочная вязкая овсянная "Геркулес"	210	7,78	9,78	34,45	256,6	0,14	0,45	121,12	13,12	1,1		
7.13.1Ш	Фрукты свежие	130	1,04	0,13	11,7	57,2	0,06	13	36,4	10,4	0,91		
3.31.1Ш	Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	18,5	106	0,03	0,52	48,8	24	1,1		
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33		
	Всего в завтрак	580	14,7	12,44	82,31	508,6	0,31	14,77	221,32	62,82	4,44		
	Обед												
1.79.1Ш	"Щи из свежей капусты с картофелем" на бульоне на "Рагу говяжьим"	255	10,37	8	8,75	151,3	0,05	11,75	32,5	19	0,62		
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		
4.5.2Ш	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0	5,48	29,94	0,62		
3.1.1 Ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	11,09	2,96	0,57		
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33		
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16	78	0,28	1,32	13,86	15,46	2,8		
	Всего в обед	815	32,58	22,11	106,91	813,2	0,66	76,73	107,03	100,87	6,59		
	Всего в день		47,28	34,55	189,22	1321,8	0,97	91,5	328,35	163,69	11,03		

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
2.233.1Ш	Суфле из птицы с соусом	100	11,6	8,5	3,6	138	0,033	0,017	19,8	17,4	0,76	
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	16,88	159,54	5,47	
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0	
11.56.1Ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	0,02	0	6	3,9	0,3	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
	Всего в завтрак	550	27,28	19,13	98,06	674,9	0,443	0,817	57,94	196,14	7,86	
	Обед											
5.128.1Ш	Маринад овощной с томатом	100	1,2	8,9	9,8	123	0,05	2,2	28,27	0,6	0,04	
1.67.3Ш	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	255	16,5	11,3	17,6	243	0,15	17,5	33,25	42,7	3,25	
2.192.1Ш	Фрикадельки мясные с соусом	100	9,33	8,7	6,83	135	0,033	0,017	19,8	17,4	0,76	
4.6.2Ш	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45	42,72	34,08	1,24	
3.32.2Ш	Напиток "Апельсиновый"	200	0,1	0,02	14,6	73	0	2,23	3,43	1,1	0,08	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16	78	0,28	1,32	13,86	15,46	2,8	
	Всего в обед	915	36,14	35,63	106,49	906,8	0,733	36,517	156,33	126,64	9,5	
	Всего в день		63,42	54,76	204,55	1581,7	1,176	37,334	214,27	322,78	17,36	

Неделя 1/День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
9.8.1Ш	Каша молочная "Дружба"	210	5,6	6,8	31	208	0,11	0,53	126	36,6	0,8
6.25.2	Булочка "Осенняя"	90	4,2	6,3	32,7	206	0,06	0,01	10,83	8,1	0,55
3.44.1.Ш	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	50	3,6	0,41	22	111	0,09	0,9	16,87	17,21	1,49
	Всего в Завтрак	550	13,5	13,51	95	562	0,26	2,56	156,43	62,64	2,9
	Обед										
1.69.3Ш	"Борш из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	255	17,6	11,3	17,6	248	0,11	0,05	58,3	50,6	3,92
2.195.2Ш	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	13,3	12,1	9,4	191,2	0,56	0,29	17,6	18	1,4
4.2.2.Ш	Макаронные изделия отварные	180	8,1	7,2	48,2	295	0,07	0	11,31	9,07	0,92
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16	78	0,28	1,32	13,86	15,46	2,8
	Всего в Обед	815	44,41	31,41	117,96	936	1,1	2,46	116,33	108,43	10,37
	Всего в день		57,91	44,92	212,96	1498	1,36	5,02	272,76	171,07	13,27

Неделя 2/День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	Са	Mg	Fe	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	12
	Завтрак												
9.2.1.1ш	Каша молочная манная жидкая	210	5,3	6,7	24	24	177	0,1	0,91	225	28,5	0,48	0,48
6.11.2ш	Булочка домашняя	85	6,1	9,7	46,1	46,1	297	0,07	0	12,9	8,1	0,69	0,69
3.43.1ш	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	9,1	35	0	0	0,26	0	0	0
12.1.2ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	55	3,96	0,45	24,2	24,2	122,1	0,11	1,1	20,62	21,03	1,82	1,82
	Всего в завтрак	550	15,46	16,85	103,4	103,4	631,1	0,28	2,01	258,78	57,63	2,99	2,99
	Обед												
5.4.2ш	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,1	4,5	10,3	10,3	89,4	0,03	21,65	58,83	20,53	0,75	0,75
1.65.3ш	"БЮМАС АШИ" (затируха) на бульоне из птицы	250	9,5	7	57,5	57,5	330	0,5	3	62,5	32,5	2,25	2,25
2.20.2ш	Плов из говядины	180	18,7	18,2	27,7	27,7	352,8	0,05	0,46	14,66	39,56	2,64	2,64
3.44.1.ш	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06	0,06
12.1.2ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	1,33
12.2.2ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16	16	78	0,28	1,32	13,86	15,46	2,8	2,8
	Всего в обед	810	35,71	30,51	138,46	138,46	976	0,94	28,35	167,58	124,08	9,83	9,83
	Всего в день		51,17	47,36	241,86	241,86	1607,1	1,22	30,36	426,36	181,71	12,82	12,82

Неделя 2/День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	С		В1	С	Ca	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	9	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак													
4.12.3 III	Вермишель отварная с тертым сыром	180	12,24	13,68	35,16	0,15	316,8	0,06	0,15	248,6	21,2	0,96		
7.13.1 III	Фрукты свежие	130	1,04	0,13	11,7	13	57,2	0,06	13	36,4	10,4	0,91		
3.30.1 III	Чай с молоком и с сахаром	200	1	1,8	11,8	0,65	67,4	0,02	0,65	60,3	7	0		
12.1.2 III	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	0,8	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33		
	Всего в завтрак	550	17,16	15,94	76,32	14,6	530,2	0,22	14,6	360,3	53,9	3,2		
	Обед													
1.69.3 III	"Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	255	17,6	11,3	17,6	0,05	248	0,11	0,05	58,3	50,6	3,92		
2.189.1 III	Тефтели рыбные	100	7,4	9,1	9,6	2,35	150	0,083	2,35	23,62	16,44	0,56		
4.8.2 III	Картофель тушеный	180	3,7	11,1	26,8	14,54	224	0,15	14,54	28	41,98	1,62		
3.2.1 III	Напиток "Витаминизированный"	200	0,8	0,1	16	1,6	68,1	0,01	1,6	6,03	3,13	24		
12.1.2 III	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	0,8	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33		
12.2.2 III	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16	1,32	78	0,28	1,32	13,86	15,46	2,8		
	Всего в обед	815	34,81	32,41	103,66	20,66	856,9	0,713	20,66	144,81	142,91	34,23		
	Всего в день		51,97	48,35	179,98	35,26	1387,1	0,933	35,26	505,11	196,81	37,43		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1	С		Ca	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Завтрак													
9.41.1Ш	Каша мультислаковая молочная (вязкая)	210	8,7	9,7	36,5	268,8	0,22	0,48	130,32	81,52	2,47			
3.3.2Ш	Йогурт (для детского питания)	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	119	14	0,1			
3.31.1Ш	Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	18,5	106	0,03	0,52	48,8	24	1,1			
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33			
	Всего в завтрак	550	19,6	15,43	81,16	550,6	0,36	2,4	313,12	134,82	5			
	Обед													
1.9.6 Ш	Суп картофельный с бобовыми и гречками на бульоне на "Рагу говяжьём"	265	18,8	10,2	20	246	0,27	12	44,2	53,8	4			
2.227.1Ш	Наггетсы	100	13,3	12,44	9,4	194,4	0,56	0,29	17,6	18	1,4			
9.18.1Ш	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,6	215	0,13	0	46,17	27,9	1,03			
3.1.1 Ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	11,09	2,96	0,57			
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33			
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16	78	0,28	1,32	13,86	15,46	2,8			
	Всего в обед	825	43,71	28,45	109,86	905,2	1,33	74,41	147,92	133,42	11,13			
	Всего в день		63,29	43,88	191,02	1455,8	1,69	76,81	461,04	268,24	16,13			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
2.232.1Ш	Фрикадельки из птицы с соусом	100	9,44	7,8	8	138,8	0,033	0,017	19,8	17,4	0,76	
4.6.2Ш	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45	42,72	34,08	1,24	
11.56.1Ш	Печенье (кондитерское изделие, промышленного выпуска)	30	2,3	3,5	22,3	125,1	0,02	0	6	3,9	0,3	
3.44.1.1Ш	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	2,73	0,73	0,06	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
	Всего в завтрак	550	18,42	17,53	81,26	555,7	0,273	14,39	86,25	71,41	3,69	
	Обед											
1.67.3Ш	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	255	16,5	11,3	17,6	243	0,15	17,5	33,25	42,7	3,25	
2.190.1Ш	Зразы "Школьные" с соусом	100	9,8	12,4	9,1	188	0,05	0,29	29,4	18,7	1	
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0	16,88	159,54	5,47	
3.8.1Ш	Кисель витаминизированный "Киселечек"	200	0,002	0,002	14	62	0,024	1,6	0	0	0	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16	78	0,28	1,32	13,86	15,46	2,8	
	Всего в обед	815	42,012	31,312	119,76	947,8	0,894	21,51	108,39	251,7	13,85	
	Всего в день		60,432	48,842	201,02	1503,5	1,167	35,90	194,64	323,11	17,54	

Неделя 2/День 5

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С		Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Завтрак													
9.22.2.1Ш	Каша пшенная молочная жидкая	210	6,6	8,8	33,3	240	0,18	0,52	126	44	1,15			
6.69.1Ш	Булочка творожная	90	5,8	5,04	35,6	228,8	0,13	0	17,25	24,75	1,13			
3.43.1Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0			
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	50	3,6	0,41	22	111	0,09	0,9	16,87	17,21	1,49			
	Всего в завтрак	550	16,1	14,25	100	614,8	0,4	1,42	160,38	85,96	3,77			
	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			
1.66.3Ш	Суп-лапша домашняя с картофелем из птицы	250	3,3	5,43	14,5	122,5	0,03	0,75	14,52	8,98	0,52			
2.231.1Ш	Плов из птицы	180	18,7	18,2	27,7	349	0,05	0,46	14,66	39,56	2,64			
3.53.1Ш	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	13,4	55	0,02	2	8	3	0,5			
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	2,88	0,33	17,66	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33			
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	40	2,43	0,48	16	78	0,28	1,32	13,86	15,46	2,8			
	Всего в обед	810	28,61	29,14	103,76	793,3	0,5	7,05	86,74	110,73	8,34			
	Всего в день		44,71	43,39	203,76	1408,1	0,9	8,47	247,12	196,69	12,11			
	Итого		547,19	463,27	2047,39	14800,40	11,31	364,05	3170,60	2020,11	439,95			
	Среднее значение за период		54,72	46,33	204,74	1480,04	1,13	36,40	317,06	202,01	44,00			

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Ахатова Э.Ф.

Согласовано:
Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.

Зам. директора
по производству

Афанасьев С.С.

Технолог

В.Р. Меметалиева