

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР ЦЕЛЮУ с. Зурман
2026 г.

ДИРЕКТОР
"ООО ОБЩЕПИТ" Г. САЛАВАТА
МАКОВ В.В.
г. Салавата "25" 08 2026 г.

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: Учащиеся 7-11 лет

Введено в работу "01" "09" 2026 г.

Неделя 1/День 1

№ 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											
9.4.3.Ш	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек"	185	6	7	32,9	221	0,13	1,17	123,8	34,2	1,6	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
	Всего в завтрак	500	13,11	17,54	95,05	583,6	0,215	1,776	150,96	52,33	3,2	
	Обед											
1.66.3.Ш	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	
2.102.2.Ш	Котлеты мясные с соусом	90	10	8,6	9,2	158	0,07	0,02	25	19,8	1,02	
4.3.2.Ш	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6	
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"	30	1,82	0,36	12	58,5	0,02	1	10,4	11,6	2,1	
	Всего в обед	710	26,5	19,19	100,26	717,3	0,5	12,02	77,61	186,88	9,94	
	Всего в день		39,61	36,73	195,31	1300,9	0,715	13,796	228,57	239,21	13,14	

Неделя 1/День 2

№ 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											
5.23.1Ш	Салат из свежкл с растительным маслом	60	0,78	4,9	3,9	63	0,006	1,11	20,76	11,19	0,72	
2.228.1Ш	Рагу из птицы	180	10,8	14,4	15,3	235,8	0,12	8,78	34,2	37,8	1,62	
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	
3.30.1Ш	Чай с молоком и с сахаром	200	1	1,8	11,8	67,4	0,02	0,65	60,3	7	0	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
	Всего в завтрак	500	17,04	24,85	66,55	557,9	0,226	11,14	132,56	71,39	3,64	
	Обед											
1.9.6 Ш	Суп картофельный с бобовыми и гречками на бульоне на "Рагу говяжьем"	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2	
2.191.1Ш	Колбаски рубленые с соусом	90	9,54	8,6	5,4	137,2	0,05	0,61	15,12	14,94	0,82	
4.2.2.Ш	Макаронные изделия отварные	150	6,75	6	40,16	245,8	0,01	0	9,42	7,55	0,76	
3.33.1Ш	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	16	67	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8	
12.1.2Ш	Хлеб из пшен. муки в/с с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,82	0,36	12	58,5	0,02	1	10,4	11,6	2,1	
	Всего в обед	715	35,57	23,31	102,81	772,1	0,37	13,41	87,67	91,82	8,68	
	Всего в день		52,61	48,16	169,36	1330	0,596	24,55	220,23	163,21	12,32	

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			В1	С	Ca	Mg	Fe	
					5	6							7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
9.9.1Ш	Каша молочная вязкая овсянная "Геркулес"	185	7	8,8	31	231	0,12	0,4	109	11,8	0,99		
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	555	13,92	11,46	78,86	483	0,29	14,72	209,2	61,5	4,33		
	Обед												
1.79.1Ш	"Щи из свежей капусты с картофелем" на бульоне на "Рагу говяжьём"	205	8,3	6,4	7	121	0,04	9,4	26	15,2	0,5		
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		
4.5.2Ш	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,9	36,75	200	0,034	0	4,56	24,95	0,51		
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"	30	1,82	0,36	12	58,5	0,02	1	10,4	11,6	2,1		
	Всего в обед	715	28	18,79	92,81	706,2	0,364	73,78	93,25	86,4	5,6		
	Всего в день		41,92	30,25	171,67	1189,2	0,654	88,5	302,45	147,9	9,93		

Неделя 1/День 3

№ 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											
2.233.1Ш	Суфле из птицы с соусом	90	10,4	7,65	3,24	124,2	0,03	0,015	17,8	15,74	0,69	
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
	Всего в завтрак	500	23,96	17	85,69	590,9	0,36	0,615	49,36	164,14	6,59	
	Обед											
5.128.1Ш	Маринад овощной с томатом	60	0,7	5,3	5,9	74,3	0,024	1,32	14,32	16,9	0,36	
1.67.3Ш	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,2	9,1	14,1	195	0,12	14	26,6	34,2	2,6	
2.192.1Ш	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,4	6,9	6,15	121,5	0,03	0,015	17,8	15,74	0,69	
4.6.2Ш	Картофельное пюре	150	3,1	4,91	20	138,3	0,11	10,37	35,6	28,4	1,03	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,82	0,36	12	58,5	0,02	1	10,4	11,6	2,1	
	Всего в обед	765	29,48	26,84	86	727,2	0,364	29,535	119,45	119,44	7,86	
	Всего в день		53,44	43,84	171,69	1318,1	0,724	30,15	168,81	283,58	14,45	

Неделя 1/День 5

№ рсч.	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"	185	5	6,1	28	187	0,1	0,48	114	33	0,72	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
	Всего в Завтрак	505	11,46	12,65	83,25	496,6	0,22	2,21	138,86	53,33	2,33	
	Обед											
1.69.3Ш	"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	
2.195.2Ш	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	90	10	10,9	8,5	172	0,43	0,22	13,2	13,56	1,05	
4.2.2.Ш	Макаронные изделия отварные	150	6,75	6	40,16	245,8	0,01	0	9,42	7,55	0,76	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,82	0,36	12	58,5	0,02	1	10,4	11,6	2,1	
	Всего в Обед	705	34,93	26,61	97,11	776,9	0,61	27,12	91,28	84,71	8,05	
	Всего в день		46,39	39,26	180,36	1273,5	0,83	29,33	230,14	138,04	10,38	

Неделя 2/День 1

№ 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											
9.21.1ш	Каша молочная манная жидкая	185	4,8	6	21,6	160	0,09	0,82	202,8	25,7	0,44	
6.11.2ш	Булочка домашняя	85	6,1	9,7	46,1	297	0,07	0	12,9	8,1	0,69	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
	Всего в завтрак	500	13,16	15,95	90,05	558,6	0,22	1,42	227,26	45,3	2,13	
	Обед											
5.4.2ш	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,26	2,7	6,18	53,64	0,018	12,99	35,29	12,3	0,45	
1.65.3ш	"БЛУМАС АШИ" (затируха) на бульоне из птицы	200	7,6	5,6	46	264	0,4	2,4	50	26	1,8	
2.20.2ш	Плов из говядины	180	18,7	18,2	27,7	352,8	0,05	0,46	14,66	39,56	2,64	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
12.2.2ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,82	0,36	12	58,5	0,02	1	10,4	11,6	2,1	
	Всего в обед	700	31,64	27,11	114,43	832,54	0,548	18,57	124,38	101,69	8,05	
	Всего в день		44,8	43,06	204,48	1391,14	0,768	19,99	351,64	146,99	10,18	

Неделя 2/День 2

№ рец.	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												
4.12.3 III	Вареники отварная с тертым сыром	150	10,2	11,4	29,3	264	0,05	0,13	207,2	17,7	0,8		
7.13.1 III	Фрукты свежие	130	1,04	0,13	11,7	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	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	88,8	0,08	0,8	15	15,3	1,33		
	Всего в завтрак	520	15,12	13,66	70,46	477,4	0,21	14,58	318,9	50,4	3,04		
	Обед												
1.69.3 III	"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		
2.189.1 III	Тефтели рыбные	90	6,7	8,2	8,64	135	0,075	2,12	21,26	14,8	0,51		
4.8.2 III	Картофель тушеный	150	0,08	9,25	22,33	186,6	0,12	12,11	23,33	34,98	1,35		
3.2.1 III	Напиток "Витаминизированный"	200	0,8	0,1	16	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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1		
12.2.2 III	Хлеб "Ржаной"	30	1,82	0,36	12	58,5	0,02	1	10,4	11,6	2,1		
	Всего в обед	705	25,66	27,26	86,32	713,8	0,375	42,73	119,02	116,51	32,1		
	Всего в день		40,78	40,92	156,78	1191,2	0,585	57,31	437,92	166,91	35,14		

Неделя 2/День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
9.41.1Ш	Каша мультислаковая молочная (вязкая)	185	7,8	8,7	32,9	242	0,2	0,44	117,29	73,37	2,23	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
	Всего в завтрак	515	18,0	14,35	73,15	501,6	0,32	2,16	296,39	122,87	4,43	
	Обед											
1.9.6 Ш	Суп картофельный с бобовыми и гречками на бульоне на "Рагу говяжьим"	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	
2.227.1Ш	Наггетсы	90	10,2	11,2	8,5	175	0,43	0,22	13,2	13,56	1,05	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,82	0,36	12	58,5	0,02	1	10,4	11,6	2,1	
	Всего в обед	715	34,61	24,01	90,15	759,3	0,84	71,42	119,86	105,97	8,78	
	Всего в день		52,57	38,36	163,3	1260,9	1,16	73,58	416,25	228,84	13,21	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса 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											
2.232.1Ш	Фрикадельки из птицы с соусом	90	8,5	7	7,2	125	0,03	0,015	17,8	15,74	0,69	
4.6.2Ш	Картофельное пюре	150	3,1	4,91	20	138,3	0,11	10,37	35,6	28,4	1,03	
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.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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
	Всего в завтрак	500	16,16	15,66	72,05	492	0,22	12,105	73,43	60,27	3,08	
	Обед											
1.67.3Ш	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,2	9,1	14,1	195	0,12	14	26,6	34,2	2,6	
2.190.1Ш	Зразы "Школьные" с соусом	90	8,4	10,65	7,8	161,3	0,045	0,25	25,19	16	0,86	
4.3.2Ш	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	0,25	0	14	133	4,6	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,82	0,36	12	58,5	0,02	1	10,4	11,6	2,1	
	Всего в обед	705	34,582	25,962	98,95	783,4	0,519	17,45	87,49	206,3	11,16	
	Всего в день		50,742	41,622	171	1275,4	0,739	29,555	160,92	266,57	14,24	

№ 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											
9.22.2.1Ш	Каша пшенная молочная жидкая	185	6	8	30	216	0,16	0,46	113,4	39,64	1,03	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
	Всего в завтрак	505	14,06	13,29	87,95	546,4	0,35	1,06	142,21	75,89	3,16	
	Обед											
5.123.1Ш	Салат из моркови по-корейски	60	0,8	3,6	11,6	80	0,03	1,38	16,56	22,75	0,44	
1.66.3Ш	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	
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»	30	2,16	0,25	13,25	66,6	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
12.2.2Ш	Хлеб "Ржаной"	30	1,82	0,36	12	58,5	0,02	1	10,4	11,6	2,1	
	Всего в обед	700	26,28	26,91	89,55	707,1	0,2	6,04	72,53	95,59	7,09	
	Всего в день		40,34	40,20	177,5	1253,5	0,55	7,1	214,74	171,48	10,25	
	Итого		463,20	402,40	1761,45	12783,84	7,32	373,86	2731,67	1713,52	369,31	
	Среднее значение за период		46,32	40,24	176,15	1278,38	0,73	37,39	273,17	171,35	36,93	

Ответственные лица за разработку меню:
Технолог

Меметалиева В.Р.


Технолог
В.Р. Меметалиева

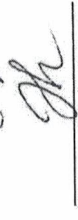
Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.



Бухгалтер

Ахатова Э.Ф.



Согласовано:
Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.



Зам. директора
по производству

Афанасьев С.С.

