

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ _____
Г.САЛАВАТА _____
" _____ " _____ 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
ДИРЕКТОР _____
ОБЩЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "ОБЩЕСТВЕННЫЙ ЦЕНТР" Г.САЛАВАТА
МАКОВ В.В.
" _____ " _____ 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ АЛЛЕРГИИ НА МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.

Выслено в работу с " 04 " 09 2025 г.

Сезон: осень 2025
Категория: Учащиеся 7-11 лет

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мг	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2.139.2 III	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 с маслом растительным	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. III	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	16	10	12	200	0,01	1,8	22,3	27,2	2,8	
3.3	Котлеты мясные с соусом	90	10	8,6	9,2	158	0,07	0,02	25	19,8	1,02	
4.7	Каша гречневая раскатанная с маслом растительным	150	3,6	4	36,7	200	0,03	0	21,3	9,6	0,4	
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	34,54	23,37	123,3	808,6	0,25	13,02	91,9	79,7	7,85	
	Всего в день		51,78	36,1	204,8	1379,6	0,57	16,08	151,96	145,3	10,98	

№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мг	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5.16	Каша манная на воде с маслом растительным жидкая	185	3,4	7,1	22,2	166	0,09	0,82	22,8	25,7	0,44	
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»	45	2,5	0,27	21	75	0,06	0,6	11,3	11,5	1	
	Всего в завтрак	505	11,35	15,94	93,2	541	0,22	2,54	48,22	45,08	2,11	
	Обед											
ТТК.№26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	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 с маслом растительным	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	
	Всего в обед	700	33,74	21,57	119	781,9	0,39	31,08	121,93	92,72	8,03	
	Всего в день		45,09	37,51	212,2	1322,9	0,61	33,62	170,15	137,8	10,14	

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5.17	Каша пшенная безмолочная жидкая с маслом растительным	185	6,6	7,9	31,5	255	0,14	0,47	116	40,5	1,1	
5.12	Омлет натуральный (на воде) с маслом растительным	93	8	10,6	1,6	133,8	0,037	0,12	35	10	1,5	
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	
	Всего в завтрак	508	17,2	18,79	63,2	498,8	0,237	1,19	162,56	62	3,6	
	Обед											
2.6	Суп картофельный с бобовыми с грибами	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2	
тгк №23	Коплеты рубленные из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	0,13	0,22	12,32	15,56	1,05	
4.9	Пюре картофельное с маслом растительным	180	3,6	7,2	26,4	183,6	0,2	31,3	51,7	39,6	1,44	
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	
	Всего в обед	745	33,74	30,89	104,5	801,6	0,63	42,72	121,38	121,36	8,79	
	Всего в день		50,94	49,68	167,7	1300,4	0,867	43,91	283,94	183,36	12,39	

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
5,15	Каша овсяная "Геркулес" на воде с маслом растительным	185	7,2	9	31,5	238	0,12	0,4	109	40,1	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	
7.5	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	
	Всего в завтрак	545	10,32	9,81	74,34	409,4	0,225	10,17	137,81	90,11	3,59	
	Обед											
т/к №25	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	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 с маслом растительным	150	5,5	3,9	32,8	191,6	0,08	0	9,43	7,55	0,93	
3.1.1 ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	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	
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	0,02	1	10,4	11,6	2,1	
	Всего в обед	700	26,04	21,02	101	704,4	0,24	71,45	78,06	69,18	5,21	
	Всего в день		36,36	30,83	175,34	1113,8	0,465	81,62	215,87	159,29	8,8	

1-ая неделя/Питания

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	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	
	Всего в Завтрак	500	16,24	13,43	76,55	556,5	0,28	2,775	74,66	69,34	2,87	
	Обед											
1.27	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0	2,52	11,4	0,04	15	8,4	12	0,84	
тгк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	200	13,2	9,1	14,1	195	0,1,	9,2	30,4	42	1,8	
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	
	Всего в Обед	700	29,8	24,37	87,42	724,2	0,31	34,87	109,32	123,4	8,28	
	Всего в день		46,04	37,8	163,97	1280,7	0,59	37,645	183,98	192,74	11,15	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С		Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	
	Завтрак												
2.173.1 Ш	Чикенбол с соусом	90	41,00	13,5	11	7,5	183	0,04		0,18	29,6	13,34	
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	6,72	4,32	27,68	177,2	0,21	0		15,4	146,19	5,01	
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	
	Всего в завтрак	500	51,96	20,35	72,38	419,7	183,43	2,8		51,14	219,79	20,13	
	Обед												
5.4.2ш	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,8	6	6	87	0,018	12,99		39,56	15,12	0,45	
1.65.1Ш	"Ыумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	200	7,6	5,6	46	264	0,4	2,4		50	26	1,8	
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»	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	
	Всего в обед	700	27,34	28,37	143,2	899	0,568	19,46		127,99	106,65	7,36	
	Всего в день		79,3	48,72	215,58	1318,7	183,998	22,26		179,13	326,44	27,49	

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4,6	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,5	3,9	32,8	191,6	0,08	0	9,43	7,55	0,93
1,27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	17,25	38,51	1,6
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
	Всего в завтрак	510	8,62	4,71	75,64	363	0,185	9,77	38,24	57,56	3,53
	Обед										
ТТК№26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	14,1	9,1	14,1	199	0,09	25,3	46,7	40,5	3,14
2.180.1ш	Тефтели рыбные с соусом	90	6,7	8,2	8,64	135	0,075	2,12	21,26	14,8	0,51
4.18	Картофель запеченный	150	3,6	7,8	15,65	147,2	0,06	0,85	8,91	19,89	1,5
3.2.1ш	Напиток витаминизированный	200	0,8	0,1	16	68,1	0,01	1,6	6,03	3,13	24
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	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
	Всего в обед	700	30,14	25,97	97,39	710,3	0,315	31,47	104,6	101,42	32,25
	Всего в день		38,76	30,68	173,03	1073,3	0,5	41,24	142,84	158,98	35,78

2-ая неделя/Среда

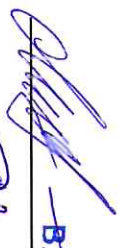
№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
5.17	Каша из пшеничной крупы "Артек" на воде с маслом растительным	185	5,2	7,02	32,9	215	0,13	1,17	23,8	34,2	1,6		
6.33	Булочка Домашняя"	85	9,84	6,2	33,5	232	0,11	0,05	50,8	12,77	0,78		
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		
	Всего в завтрак	500	17,64	13,49	96,7	559	0,3	2,94	88,63	59,2	3,44		
	Обед												
2.6	Суп картофельный с бобовыми с грибами	215	15,1	8	16	197	0,22	9,6	35,4	43,1	3,2		
9.18.1ш	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	150	4,83	4	30,2	179,2	0,1	0	38,47	23,25	0,86		
тгк №23	Котлеты рубленные 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		
	Всего в обед	715	34,872	27,672	113,2	824,2	0,554	13,02	107,89	105,01	8,21		
	Всего в день		52,512	41,162	209,9	1383,2	0,854	15,96	196,52	164,21	11,65		

2-ая неделя/Четверг

№ рел.	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										
5.4	Каша "Дружба" (на воде с маслом растительным)	185	5,6	7,3	30,1	209	0,1	0,48	114	33	0,72
1.27	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,3	0,06	12,7	10,1	53,3	2,22
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
	Всего в завтрак	515	8,6	7,99	70	366,3	0,22	13,78	135,66	97,8	3,94
	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 с маслом растительным	150	6,72	4,32	27,68	177,2	0,21	0	15,4	146,19	5,01
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»	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
	Всего в обед	700	23,16	20,24	100,28	680,5	0,365	62,45	84,99	195,43	9,95
	Всего в день		31,76	28,23	170,28	1046,8	0,585	76,23	220,65	293,23	13,89

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
4.9	Пюре картофельное с маслом растительным	180	3,6	7,2	26,4	183,6	0,2	31,3	51,7	39,6	1,44	
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	
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	
	Всего в завтрак	530	17,38	23,59	65,5	605,8	0,47	34,67	102,38	98,54	342,36	
	Обед											
1.28	Огурцы свежие порционные	60	0,48	0	1,8	19,8	0,06	3	27,6	21,6	0,84	
1.20.3Ш	Свекольник (без сметаны)	200	1,8	3,8	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 "Литрусовый"	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	
	Всего в обед	700	21,42	22,57	107,3	723,6	0,3	18,12	103,35	114,2	6,64	
	Всего в день		38,8	46,16	172,8	1329,4	0,77	52,79	205,73	212,74	349	
	Итого		471,342	386,872	1865,6	12548,8	189,809	421,355	1798,81	1828,79	480,29	
	Среднее за период		47,1342	38,6872	186,56	1254,88	18,9809	42,1355	179,881	182,879	48,029	

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог Меметалиева В.Р. 

Управляющий подразделением "Школьные столовые" Кулембетова Н.А.

Бухгалтер Сафиканова В.В. 

Согласовано: Начальник ПЭО Султанова Л.Г. 