

"СОГЛАСОВАНО" МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ООО "ОБЩЕПИТ" Г.САЛАВАТА

Г.САЛАВАТА _____

В.В.МАКОВ

" _____ " _____ 2025 г.

" 05 " _____ 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПИТАНИЕМ

Введено в работу " 01 " 06 2025 г.

Сезон: лето 2025 г.
Категория: 7 - 11 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	5,60	37,80	240,00
2.102.2П	Котлеты мясные с соусом	90	10,00	8,60	9,20	158,00
6.9.2П	Булочка "Дорожная"	50	3,05	5,40	24,85	153,50
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
1.27П	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в завтрак	620	25,05	20,27	111,95	710,80
	Обед					
1.1.2П	Борщ из свежей капусты с картофелем	205	14,10	9,10	14,10	199,00
2.173.1	Чикенбол с соусом	90	13,50	11,00	7,50	183,00
4.9.2П	Пюре гороховое	150	3,10	1,80	28,30	138,30
7.9	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	10,00	45,00
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,60	125,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00
	Всего в обед	735	37,78	24,91	106,50	851,30
	Всего в день		62,83	45,18	218,45	1562,10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7
9.21.1Ш	Каша молочная манная жидкая	155	4,00	5,01	18,00	133,00
6.18.2Ш	Усбосмак	85	8,33	8,30	21,33	196,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
3.27.1Ш	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	0,20	0,00	12,00	74,00
	Всего в завтрак	670	15,13	13,60	81,43	513,00
	Обед					
1.65.1Ш	"Ыумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	200	7,60	5,60	46,00	264,00
2.179.1С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	90	10,9	7,6	9,2	154,9
4.9	Пюре картофельное	150	3,10	5,00	20,00	138,00
3.33.1Ш	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	12,50	121,00
11.54.1Ш	Вафли	20	1,90	4,50	14,10	104,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00
	Всего в обед	720	28,94	23,57	144,80	942,90
	Всего в день		44,07	37,17	226,23	1455,90

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.12.3ш	Вермишель отварная с тертым сыром	150	10,30	11,40	29,30	264,00
6.13 С	Плюшка новомосковская	70	5,46	4,06	35,70	203,70
3.30.1Ш	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	1,80	11,80	67,40
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
1.27Ш	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в завтрак	550	19,66	17,93	107,60	657,40
	Обед					
5.114.2Ш	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0,00	2,52	11,40
1.67.1Ш	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,20	9,10	14,10	195,00
3.20	Плов из говядины	180	12,90	16,00	38,90	350,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,60	125,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00
	Всего в обед	735	33,14	28,13	111,22	877,40
	Всего в день		52,80	46,06	218,82	1534,80

4 день

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.10.1Ш	Омлет натуральный	155	14,60	24,10	2,60	285,00
6.27	Пирожки печеные с яблоком	75	6,60	4,00	33,30	188,00
3.31.1 Ш	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,20	18,50	106,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
3.27.1Ш	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	0,20	0,00	12,00	74,00
	Всего в завтрак	660	26,90	30,57	87,40	728,00
	Обед					
1.20.1ш	Свекольник	205	1,80	4,10	11,90	95,00
2.190.1Ш	Зразы "Школьные" с соусом	90	8,40	10,65	7,80	161,30
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	5,60	37,80	240,00
3.1.1 ш	Чай витаминизированный	200	0,50	0,20	10,20	83,00
11.51.1Ш	Паста фруктовая натуральная (с различными вкусами)	20	0,48	0,00	11,80	52,60
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00
	Всего в обед	725	25,12	21,32	122,50	792,90
	Всего в день		52,02	51,89	209,90	1520,90

5 день

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.8.1Ш	Каша молочная "Дружба"	155	4,20	5,10	23,30	155,80
6.19.2Ш	Ватрушка французская	75	7,50	10,60	33,00	256,90
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
1.27Ш	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в Завтрак	560	14,70	16,39	96,20	570,00
	Обед					
5.28.1Ш	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	2,80	2,20	36,00
1.4.5Ш	Суп из овощей	205	2,90	3,40	8,60	96,00
2.181.2Ш	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	16,20	13,20	11,00	220,00
3.32.2Ш	Напиток "Апельсиновый"	200	0,10	0,02	14,60	73,00
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,60	125,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00
	Всего в Обед	735	26,28	22,43	83,00	711,00
	Всего в день		40,98	38,82	179,20	1281,00

6 день

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.4.3ш	Каша молочная жидкая "Артек"	155	5	5,83	27,4	184,2
7.5.1Ш	Сыр (порциями)	10	2,70	2,72	0,00	36,00
7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00
6.17.2ш	Шанежка наливная	70	4,60	4,30	28,10	171,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
3.27.1Ш	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	0,20	0,00	12,00	74,00
	Всего в завтрак	665	15,10	13,12	97,80	577,20
	Обед					
1.67.1Ш	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,20	9,10	14,10	195,00
4.8	Макаронные изделия отварные	150	5,50	3,90	32,80	190,00
3.12	Фрикадельки мясные	90	8,40	6,90	6,15	121,50
3.34.1Ш	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	16,00	67,00
11.54.1Ш	Вафли	20	1,90	4,50	14,10	104,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00
	Всего в обед	725	34,14	25,27	126,15	838,50
	Всего в день		49,24	38,39	223,95	1415,70

7 день

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ттк № 23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10,00	14,90	10,90	225,00
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,00	36,70	200,00
6.11.2Ш	Булочка домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
3.29.1Ш	Какао с молоком	200	3,02	3,00	14,00	95,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
1.27Ш	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в завтрак	620	23,12	28,27	119,50	817,30
5.112.2Ш	Огурцы свежие порционные	60	0,48	0,00	1,80	19,80
1.9.6Ш	Суп картофельный с бобовыми с гренками	215	15,10	8,00	16,00	197,00
2.161.1ш	Запеканка картофельная с птицей	180	15,80	18,00	24,10	346,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,60	125,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00
	Всего в обед	745	38,06	29,03	97,60	883,80
	Всего в день		61,18	57,30	217,10	1701,10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.9.1Ш	Каша молочная вязкая овсяная "Геркулес"	155	5,80	7,30	25,80	192,50
6.63.1Ш	Вак-беляш "Аппетитный"	85	9,60	9,35	20,06	205,70
3.30.1Ш	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	1,80	11,80	67,40
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
3.27.1Ш	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	0,20	0,00	12,00	74,00
	Всего в завтрак	670	19,10	18,72	90,66	614,60
1.1.2Ш	Борщ из свежей капусты с картофелем	205	14,10	9,10	14,10	199,00
2.1.2Ш	Колбаски рубленные с соусом	90	9,54	13,86	5,40	187,20
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	5,60	37,80	240,00
3.33.1 Ш	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	12,50	121,00
11.51.1Ш	Пастила фруктовая натуральная (с различными	20	0,48	0,00	11,80	52,60
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00
	Всего в обед	725	38,56	29,43	124,60	960,80
	Всего в день	57,66	48,15	215,26	1575,40	

9 день

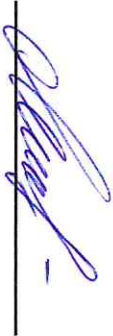
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.12.2ш	Вермишель отварная с тертым сыром	150	10,30	11,40	29,30	264,00
6.20(с)	Ватрушка с повидлом	50	5,80	3,60	19,40	136,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
1.27ш	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,30
	Всего в завтрак	530	19,10	15,69	88,60	557,30
	Обед					
5.114.2ш	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0,00	2,52	11,40
1.66.1ш	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,60	4,30	11,60	98,00
3.15 (ш)	Плов из птицы	180	11,7	15	32,8	309
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,60	125,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00
	Всего в обед	730	21,34	22,33	102,62	739,40
	Всего в день	40,44	38,02	191,22	1296,70	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2 Завтрак	3	4	5	6	7
9.22.2Ш	Каша пшениная молочная жидкая	155	5,00	6,70	25,00	180,00
4.7	Запеканка из творога	90	14,50	10,50	18,40	229,00
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
3.27.1Ш	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	0,20	0,00	12,00	74,00
	Всего в завтрак	675	22,30	17,49	85,50	593,00
	Обед					
1.2.1 Ш	Ши из свежей капусты с картофелем	205	8,20	6,40	7,00	121,00
2.180.1Ш	Тефтели рыбные	90	6,70	8,20	8,64	135,00
4.18	Картофель запеченный	150	3,6	7,8	15,65	147,2
3.2.1ш	Напиток витаминизированный	200	0,80	0,10	16,00	68,10
11.42.1Ш	Кексы в для детского питания	30	2,40	6,60	16,80	132,80
6.23	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	30	2,50	0,27	21,00	75,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00
	Всего в обед	735	26,64	29,87	107,09	765,10
	Всего в день		48,94	47,36	192,59	1358,10

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.



Управляющий подразделением

"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.



Бухгалтер

Сафиконова В.В.



Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.



Заместитель директора
по производству

Афанасьев С.С.

