

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП	
Сертификат	52722742624774268629473590215989 0388589213147285
Владелец	Сергеева Ирина Валентиновна
Действителен	С 16.09.2025 по 16.09.2026

**Примерное 10-ти дневное меню
для питания детей от 12 лет и старше
на 2025-26 уч. год**

1 день						
	масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Метод.основ
ОБЕД						
салат из белокочанной капусты	100	2,1	5	10,3	98	ТТК №6, справочник 2024г. г. Уфа
суп картофельный с крупой (рис)	300	3,2	3,1	23,2	141	ТТК №63, справочник 2024г. г. Уфа
котлета рубленая из птицы	120	18,2	26,1	18,2	385	ТТК №136, справочник 2024г. г. Уфа
макаронные изделия отварные	220/10	8	8,1	48,9	311	ТТК №227, справочник 2024г. г. Уфа
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
булочка с сыром	60	5,5	5,7	31,4	202	ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа
Итого	1070	41,6	48,8	163,4	1301,7	
2 день						
ОБЕД						
салат "Мишат"	100	1,7	9,3	6,9	122	ТТК №35, справочник 2024г. г. Уфа
борщ с капустой и картофелем	300	2,4	7,4	15,4	142	ТТК №58, справочник 2024г. г. Уфа
котлета мясная (говядина)	120	11,1	11,5	14,8	210	ТТК №99, справочник 2024г. г. Уфа
рис отварной	200	5	8	50,4	302	ТТК №8.1, справочник 2024г. г. Уфа
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
булочка с сыром	60	5,5	5,7	31,4	202	ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа
Итого	1040	30,3	42,7	150,3	1142,7	
3 день						
ОБЕД						

салат "Студенческий"	100	3,7	11,7	7,6	155	ТТК №41, справочник 2024г. г. Уфа
суп картофельный с бобовыми с гренками	250/20	13	11,5	56,6	223	ТТК №65, справочник 2024г. г. Уфа
бефстроганов из мяса кур	75/75	21	29	8	396	ТТК №31 справоч.2003г. под ред.Варфаломеевой
каша гречневая рассыпчатая	220/10	13	11,5	56,6	409	ТТК №183, справочник 2024г. г. Уфа
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
булочка с сыром	60	5,5	5,7	31,4	202	ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа
итого	1070	60,8	70,2	191,6	1549,7	
4 день						
ОБЕД						
винегрет овощной	100	1,3	2,6	7,6	63	ТТК №42, справочник 2024г. г. Уфа
рассольник Ленинградский	300	2,9	6,9	18,9	156	ТТК №56, справочник 2024г. г. Уфа
котлета рыбная	120	18,6	14,1	17,8	276	ТТК №83, справочник 2024г. г. Уфа
картофельное пюре	230	4,7	7,4	30,7	216	ТТК №146, справочник 2024г. г. Уфа
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
булочка с сыром	60	5,5	5,7	31,4	202	ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа
итого	1070	37,6	37,5	137,8	1077,7	
5 день						
ОБЕД						
салат Степной	100	1,6	3,4	8,2	74	ТТК №40, справочник 2024г. г. Уфа
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	7,4	10,6	124	ТТК №55, справочник 2024г. г. Уфа
гуляш из мяса кур	75/75	16	15	7	213	ТТК № 487
макаронные изделия отварные	220/10	8	8,1	48,9	311	ТТК №227, справочник 2024г. г. Уфа
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
булочка с сыром	60	5,5	5,7	31,4	202	ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа
итого	1100	38,1	40,4	137,5	1088,7	
6 день						

ОБЕД						
салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4	10,2	5,5	134	ТТК №9, справочник 2024г. г. Уфа
суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	6	24,2	184	ТТК №61, справочник 2024г. г. Уфа
плов из курицы	300	28,7	34,5	50,9	639	ТТК 138, справочник 2024г. г. Уфа
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
булочка с сыром	60	5,5	5,7	31,4	202	ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа
итого	1020	49,4	57,2	143,4	1323,7	
7 день						
ОБЕД						
салат из минтая с морковью	100	13,3	8,8	2,3	141	ТТК №69, справочник г.Москва 2003г.
суп крестьянский с крупой (перловая)	300	2,8	6,6	15,3	138	ТТК №67, справочник 2024г. г. Уфа
запеканка картофельная с мясом	318	23,2	20,7	38,8	446	ТТК №122, справочник 2024г. г. Уфа
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
булочка с сыром	60	5,5	5,7	31,4	202	ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа
итого	1038	49,4	42,6	119,2	1091,7	
8 день						
ОБЕД						
салат из свеклы с яблоками	100	0,8	5	7,4	80	ТТК №27, справочник 2024г. г. Уфа
Суп- пюре из гороха с гренками	250/15	8,2	4,5	27	192	ТТК №3.3, справочник 2024г. г. Уфа
котлета мясная (говядина)	120	11,1	11,5	14,8	210	ТТК №99, справочник 2024г. г. Уфа
макаронные изделия отварные	220/10	8	8,1	48,9	311	ТТК №227, справочник 2024г. г. Уфа
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
булочка с сыром	60	5,5	5,7	31,4	202	ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа
итого	1035	38,2	35,6	160,9	1159,7	
9 день						
ОБЕД						
салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	58	ТТК №14, справочник 2024г. г. Уфа

уха рыбацкая	250/40	11,5	5,5	12,9	151	ТТК №72, справочник 2024г. г. Уфа
котлета рыбная	120	18,6	14,1	17,8	276	ТТК №83, справочник 2024г. г. Уфа
картофельное пюре	230	4,7	7,4	30,7	216	ТТК №146, справочник 2024г. г. Уфа
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
булочка с сыром	60	5,5	5,7	31,4	202	ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа
итого	1060	45,7	38	127,2	1067,7	
10 день						
ОБЕД						
салат "Школьный"	100	1,5	8,3	5,5	106	ТТК №32, справочник 2024г. г. Уфа
суп из овощей	300	2,2	4,2	12,8	104	ТТК №69, справочник 2024г. г. Уфа
котлета рубленая из птицы	120	18,2	26,1	18,2	385	ТТК №136, справочник 2024г. г. Уфа
каша гречневая рассыпчатая	220/10	13	11,5	56,6	409	ТТК №183, справочник 2024г. г. Уфа
чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	ТТК №300, справочник 2024г. г. Уфа
хлеб ржаной	60	4,4	0,8	22,3	128,7	ТТК №1.5, справочник 2024г. г. Уфа
булочка с сыром	60	5,5	5,7	31,4	202	ТТК №13.6, справочник 2024г. г. Уфа
итого	870	45	56,6	155,9	1370,7	