

Согласовано:

Директор

Моисеева Е. Н.

« *февраль* » 2026г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев
Аминев Т.М.



февраль 2026г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей в школах муниципального
района Туймазинский район Республики Башкортостан
на родительские взносы
завтраки на сумму 84,47 рублей
(весенний сезон)
2025-2026 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
302,85	Каша гречневая вязкаяI+++	180/5	6	6	26	176			30		13	136	90	3		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		565	20	18	79	548	0	2	44	0	35	190	115	5		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
193,07	Каша молочная рисовая жидкая"" +	200/15	5	16	33	298	1	110	131	144	30								
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33	3		8	10	5	1							
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113			13	42	18	1							
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54													
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86	4		14	14	8	3							
Итого за Завтрак		702	11	16	99	584	0	8	110	0	166	210	61	5					

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)
Родительские взносы

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1
520	Картофельное пюре II	100	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1
2,32	Напиток с витаминами "Виташка" III	200			19	78		20	120					
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания III	50	4		25	113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Завтрак		560	18	14	100	588	0	53	184	0	106	194	88	3

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)
Родительские взносы

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1
196,07	Каша молочная Дружба жидкая"/	200/15	6	17	35	316		1	110		134	167	39	
685,01	Чай с сахаром*	200			8	31					5	8	4	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
67,14	Рисово*	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3
Итого за Завтрак		630	16	22	88	605	0	14	142	0	320	312	77	5

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)
Родительские взносы

День: 5
Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
34,01	Салат "Здоровье" I	100	2	5	9	0,3		8				32	42	29	1		
132,35	Плов из курицы II**	200	18	25	47	486		5	28			27	216	51	2		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1		
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113						13	42	18	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54											
Итого за Завтрак			580	26	30	101	767	0	13	28	0	77	308	102	5		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)
Родительские взносы

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3				
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	1			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1			
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54											
Итого за Завтрак		565	21	17	97	622	0	2	44	0	40	111	35	3			

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)
Родительские взносы

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
196,07	Каша молочная "Дружба" жирная II	200/45	6	17	35	316		1	109			134	167	39	1		
685,02	Чай с сахаром, молоком"	200	2	2	10	61			1	10		65	53	11	1		
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113						13	42	18	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54											
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61			13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		625	15	20	95	605		0	15	119	0	233	276	80	6		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)
Родительские взносы

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152			2	21		44	126	31	1		
302,85	Каша гречневая вязкая II++	180/5	6	6	26	176				30		13	136	90	3		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67			4			7	4	4	1		
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113						13	42	18	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54											
Итого за Завтрак		665	20	14	91	562		0	6	51	0	77	308	143	6		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)
Родительские взносы

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	1		
093,01	Какао с молоком"															
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	4		25	113					13	42	18	1		
		50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		560	13	17	76	508	0	21	35	0	179	204	60	3		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)

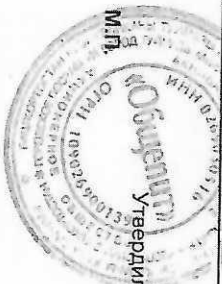
Родительские взносы

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
33,04	Салат "Пестрый"	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
97,27	Жаркое по домашнему I*	180	12	14	25	266		27			25	98	41	3		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,32	Хлеб ржаной для детского питания ""	50	3		20	89										
Итого за Завтрак		580	20	19	89	596	0	36	0	0	72	180	80	7		
Итого за период																
Среднее значение за период			180	187	915	5985	0	170	757	0	1305	2293	841	48		
			18,0	18,7	91,5	598,5	0,0	17,0	75,7	0,0	130,5	229,3	84,1	4,8		

Составил _____
Альтеева Альфия Идрисовна



Примечание:

- в качестве заправок для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлен согласно сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.