

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

\_\_\_\_\_ 2026г



**Основное 10-дневное меню  
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах  
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан  
для детей участников специальной военной операции  
на сумму 163,3 рублей**

**(зимний сезон)  
2025-2026 учебный год**

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Примем пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                           |                 |                      |           |            |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 4,09                    | Котлеты куриные с соусом томатным I                       | 90              | 8                    | 12        | 8          | 166                                    |               | 2         | 11        |          | 3          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 302,47                  | Каша гречневая вязкая/                                    | 150/5           | 5                    | 5         | 21         | 153                                    |               |           | 30        |          | 11         | 113                       | 75         | 3         |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                                            | 200             |                      |           | 8          | 31                                     |               |           |           |          | 5          | 8                         | 4          | 1         |  |  |
| 70,29                   | хлеб пшеничный для детского питания "+                    | 40              | 3                    |           | 20         | 90                                     |               |           |           |          | 10         | 33                        | 14         | 1         |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"                       | 20              | 1                    |           | 8          | 36                                     |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                           | <b>505</b>      | <b>17</b>            | <b>17</b> | <b>65</b>  | <b>476</b>                             | <b>0</b>      | <b>2</b>  | <b>41</b> | <b>0</b> | <b>29</b>  | <b>157</b>                | <b>95</b>  | <b>5</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                           |                 |                      |           |            |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 51,27                   | Салат из свежлы с растительным маслом!!+                  | 80              | 1                    | 8         | 6          | 103                                    |               | 7         |           |          | 29         | 32                        | 16         | 1         |  |  |
| 54,02                   | Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной !! | 200/5           | 7                    | 8         | 16         | 161                                    |               | 14        | 8         |          | 23         | 73                        | 27         | 2         |  |  |
| 113,05                  | Плов из отварной говядины +                               | 175             | 12                   | 15        | 40         | 335                                    |               | 2         |           |          | 19         | 168                       | 43         | 2         |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                                            | 200             |                      |           | 8          | 31                                     |               |           |           |          | 5          | 8                         | 4          | 1         |  |  |
| 70,29                   | хлеб пшеничный для детского питания "+                    | 40              | 3                    |           | 20         | 90                                     |               |           |           |          | 10         | 33                        | 14         | 1         |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                        | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                           | <b>730</b>      | <b>25</b>            | <b>31</b> | <b>102</b> | <b>774</b>                             | <b>0</b>      | <b>23</b> | <b>8</b>  | <b>0</b> | <b>86</b>  | <b>314</b>                | <b>104</b> | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                           |                 | <b>42</b>            | <b>48</b> | <b>167</b> | <b>1250</b>                            | <b>0</b>      | <b>25</b> | <b>49</b> | <b>0</b> | <b>115</b> | <b>471</b>                | <b>199</b> | <b>12</b> |  |  |

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                         |                                                     |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А   | Е  | Са  | Р                         | Мg  | Fe |  |  |
| 1                       | 2                                                   | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10  | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 193,05                  | Каша молочная рисовая жидкая "+"                    | 180/10          | 5                    | 12 | 30  | 242                                    |               | 1  | 78  |    | 118 | 129                       | 27  |    |  |  |
| 686,01                  | Чай с сахаром, лимонном"                            | 200/7           |                      |    | 8   | 33                                     |               | 3  |     |    | 8   | 10                        | 5   | 1  |  |  |
| 70,29                   | хлеб пшеничный для детского питания "+"             | 40              | 3                    |    | 20  | 90                                     |               |    |     |    | 10  | 33                        | 14  | 1  |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"                 | 20              | 1                    |    | 8   | 36                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 63,19                   | Сок 0,2(пак.) *                                     | 200             |                      |    | 21  | 86                                     |               | 4  |     |    | 14  | 14                        | 8   | 3  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | <b>657</b>      | 9                    | 12 | 87  | 487                                    | 0             | 8  | 78  | 0  | 150 | 186                       | 54  | 5  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                     |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 56,02                   | Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной<br>!"  | 200/5           | 2                    | 4  | 11  | 88                                     |               | 16 | 8   |    | 34  | 31                        | 19  | 1  |  |  |
| 451,13                  | Биточки рубленые из говядины с соусом<br>томатным ! | 90              | 10                   | 12 | 7   | 176                                    |               | 2  | 11  |    | 14  | 96                        | 16  | 2  |  |  |
| 212,11                  | Макаронные изделия отварные*//                      | 150/5           | 6                    | 5  | 37  | 215                                    |               |    | 30  |    | 15  | 48                        | 9   | 1  |  |  |
| 639                     | Компот из смеси сухофруктов"                        | 200             | 1                    |    | 26  | 102                                    |               |    |     |    | 22  | 22                        | 16  | 2  |  |  |
| 70,29                   | хлеб пшеничный для детского питания "+"             | 40              | 3                    |    | 20  | 90                                     |               |    |     |    | 10  | 33                        | 14  | 1  |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"                 | 20              | 1                    |    | 8   | 36                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | <b>710</b>      | 23                   | 21 | 109 | 707                                    | 0             | 18 | 49  | 0  | 95  | 230                       | 74  | 7  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     |                 | 32                   | 33 | 196 | 1194                                   | 0             | 26 | 127 | 0  | 245 | 416                       | 128 | 12 |  |  |

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            |          |  | Минеральные вещества (мг) |            |            |          |   |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|------------|----------|--|---------------------------|------------|------------|----------|---|
|                         |                                            |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А          | Е        |  | Са                        | Р          | Мg         | Fe       |   |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      | 8             | 9         | 10         | 11       |  | 12                        | 13         | 14         | 15       |   |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |  |                           |            |            |          |   |
| 83,09                   | Котлеты рыбные с соусом томатным !         | 90              | 8                    | 7         | 11         | 144                                    |               | 2         | 18         |          |  | 42                        | 125        | 31         | 1        | 1 |
| 520,1                   | Картофельное пюре !                        | 150             | 3                    | 5         | 26         | 160                                    |               | 26        | 36         |          |  | 42                        | 22         | 33         | 1        | 1 |
| 2,32                    | Напиток с витаминами "Витолшка"            | 200             |                      |           | 19         | 78                                     |               | 20        | 120        |          |  |                           |            |            |          |   |
| 70,29                   | Хлеб пшеничный для детского питания "+"    | 40              | 3                    |           | 20         | 90                                     |               |           |            |          |  | 10                        | 33         | 14         | 1        | 1 |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания "/"       | 20              | 1                    |           | 8          | 36                                     |               |           |            |          |  |                           |            |            |          |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>500</b>      | <b>15</b>            | <b>12</b> | <b>84</b>  | <b>508</b>                             | <b>0</b>      | <b>48</b> | <b>174</b> | <b>0</b> |  | <b>94</b>                 | <b>180</b> | <b>78</b>  | <b>3</b> |   |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |  |                           |            |            |          |   |
| 17,14                   | Салат из моркови с растительным маслом !!+ | 80              | 1                    | 4         | 11         | 83                                     |               | 4         |            |          |  | 19                        | 39         | 27         | 1        | 1 |
| 61                      | Суп картофельный с рисовой крупой!!        | 200             | 2                    | 3         | 16         | 91                                     |               | 13        |            |          |  | 13                        | 15         | 20         | 1        | 1 |
| 4,09                    | Котлеты куриные с соусом томатным !        | 90              | 8                    | 12        | 8          | 166                                    |               | 2         | 11         |          |  | 3                         | 3          | 2          |          |   |
| 302,35                  | Каша пшениная вязкая+"                     | 150/5           | 4                    | 5         | 25         | 166                                    |               |           | 31         |          |  | 14                        | 89         | 31         |          |   |
| 685,02                  | Чай с сахаром,молоком"                     | 200             | 2                    | 2         | 10         | 61                                     |               | 1         | 10         |          |  | 65                        | 53         | 11         | 1        | 1 |
| 70,29                   | хлеб пшеничный для детского питания "+"    | 40              | 3                    |           | 20         | 90                                     |               |           |            |          |  | 10                        | 33         | 14         | 1        | 1 |
| 71,5                    | Хлеб ржаной для детского питания "/"       | 40              | 2                    |           | 16         | 72                                     |               |           |            |          |  |                           |            |            |          |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | <b>805</b>      | <b>22</b>            | <b>26</b> | <b>106</b> | <b>729</b>                             | <b>0</b>      | <b>20</b> | <b>52</b>  | <b>0</b> |  | <b>124</b>                | <b>232</b> | <b>105</b> | <b>4</b> |   |
| <b>Итого за день</b>    |                                            |                 | <b>37</b>            | <b>38</b> | <b>190</b> | <b>1237</b>                            | <b>0</b>      | <b>68</b> | <b>226</b> | <b>0</b> |  | <b>218</b>                | <b>412</b> | <b>183</b> | <b>7</b> |   |

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                                    |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А   | Е  | Са  | Р                         | Мg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                                  | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10  | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 3,17             | Бутерброд с сыром/                                 | 30/10           | 5                    | 3  | 15  | 103                                    |               |    | 21  |    | 108 | 85                        | 16  | 1  |  |  |
| 196,03           | Каша молочная Дружба жидкая ""+                    | 180/10          | 6                    | 12 | 32  | 258                                    |               | 1  | 78  |    | 120 | 149                       | 35  |    |  |  |
| 685,01           | Чай с сахаром"                                     | 200             |                      |    | 8   | 31                                     |               |    |     |    | 5   | 8                         | 4   | 1  |  |  |
| 71,41            | Хлеб ржаной для детского питания /"                | 20              | 1                    |    | 8   | 36                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 67,14            | Рблико"                                            | 130             | 1                    | 1  | 13  | 61                                     |               | 13 |     |    | 21  | 14                        | 12  | 3  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                    | 580             | 13                   | 16 | 76  | 489                                    | 0             | 14 | 99  | 0  | 254 | 256                       | 67  | 5  |  |  |
| Обед             |                                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 42,08            | Винегрет овощной !!+                               | 80              | 1                    | 8  | 6   | 102                                    |               | 7  |     |    | 18  | 22                        | 15  | 1  |  |  |
| 75,18            | Суп куллама по-деревенски на курином<br>бульоне!!* | 200             | 8                    | 7  | 16  | 158                                    |               | 8  | 28  |    | 15  | 73                        | 20  | 1  |  |  |
| 488,13           | Птица, тушенная в соусе с овощами !!**             | 190             | 20                   | 20 | 21  | 346                                    |               | 21 | 48  |    | 45  | 182                       | 52  | 2  |  |  |
| 685,01           | Чай с сахаром"                                     | 200             |                      |    | 8   | 31                                     |               |    |     |    | 5   | 8                         | 4   | 1  |  |  |
| 70,26            | хлеб пшеничный для детского питания "/             | 30              | 2                    |    | 15  | 68                                     |               |    |     |    | 8   | 25                        | 11  |    |  |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной для детского питания "                 | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
|                  |                                                    | 730             | 33                   | 35 | 78  | 759                                    | 0             | 36 | 76  | 0  | 91  | 310                       | 102 | 5  |  |  |
| Итого за день    |                                                    |                 | 46                   | 51 | 154 | 1248                                   | 0             | 50 | 175 | 0  | 345 | 566                       | 169 | 10 |  |  |

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |   |   |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------|------------|-----------|---|---|
|                         |                                         |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А         | Е        | Са         | Р                         | Мg         | Fe        |   |   |
| 1                       | 2                                       | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      | 8             | 9         | 10        | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15        |   |   |
| <b>Завтрак</b>          |                                         |                 |                      |           |            |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |   |   |
| 21,25                   | Салат Витаминный !!!                    | 80              | 1                    | 4         | 10         | 84                                     |               | 21        |           |          | 28         | 28                        | 23         | 14        | 1 | 1 |
| 132,31                  | Плов из курицы!!                        | 180             | 17                   | 24        | 41         | 446                                    |               | 4         | 28        |          | 25         | 203                       | 47         | 2         | 2 | 2 |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                          | 200             |                      |           | 8          | 31                                     |               |           |           |          | 5          | 8                         | 4          | 1         | 1 | 1 |
| 70,29                   | хлеб пшеничный для детского питания "+" | 40              | 3                    |           | 20         | 90                                     |               |           |           |          | 10         | 33                        | 14         | 1         |   |   |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "      | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |           |          |            |                           |            |           |   |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         | <b>530</b>      | <b>23</b>            | <b>28</b> | <b>91</b>  | <b>705</b>                             | <b>0</b>      | <b>25</b> | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>68</b>  | <b>267</b>                | <b>79</b>  | <b>5</b>  |   |   |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                      |           |            |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |   |   |
| 63,29                   | Суп картофельный гороховый !!           | 200             | 5                    | 4         | 17         | 116                                    |               | 9         |           |          | 25         | 46                        | 28         | 2         | 2 | 2 |
| 96,08                   | Гуляш из отварного мяса !               | 90              | 10                   | 16        | 5          | 201                                    |               | 3         |           |          | 17         | 109                       | 19         | 2         | 2 | 2 |
| 302,47                  | Каша гречневая вязкая/                  | 150/5           | 5                    | 5         | 21         | 153                                    |               |           | 30        |          | 11         | 113                       | 75         | 3         | 3 | 3 |
| 639                     | Компот из смеси сухофруктов"            | 200             | 1                    |           | 26         | 102                                    |               |           |           |          | 22         | 22                        | 16         | 2         | 2 | 2 |
| 70,29                   | хлеб пшеничный для детского питания "+" | 40              | 3                    |           | 20         | 90                                     |               |           |           |          | 10         | 33                        | 14         | 1         | 1 | 1 |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "      | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |           |          |            |                           |            |           |   |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                         | <b>715</b>      | <b>26</b>            | <b>25</b> | <b>101</b> | <b>716</b>                             | <b>0</b>      | <b>12</b> | <b>30</b> | <b>0</b> | <b>85</b>  | <b>323</b>                | <b>152</b> | <b>10</b> |   |   |
| <b>Итого за день</b>    |                                         |                 | <b>49</b>            | <b>53</b> | <b>192</b> | <b>1421</b>                            | <b>0</b>      | <b>37</b> | <b>58</b> | <b>0</b> | <b>153</b> | <b>590</b>                | <b>231</b> | <b>15</b> |   |   |

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 1  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Примем пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |          |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|------------|----------|------------|---------------------------|------------|----------|--|--|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А          | Е        | Са         | Р                         | Мg         | Fe       |  |  |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      | 8             | 9         | 10         | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15       |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| 4,09                    | Котлеты, куриные с соусом томатным !   | 90              | 8                    | 12        | 8          | 166                                    |               | 2         | 11         |          | 3          | 3                         | 2          |          |  |  |
| 212,11                  | Макаронные изделия отварные*/          | 150/5           | 6                    | 5         | 37         | 215                                    |               |           | 30         |          | 15         | 48                        | 9          | 1        |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                         | 200             |                      |           | 8          | 31                                     |               |           |            |          | 5          | 8                         | 4          | 1        |  |  |
| 70,26                   | хлеб пшеничный для детского питания "/ | 30              | 2                    |           | 15         | 68                                     |               |           |            |          | 8          | 25                        | 11         |          |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "     | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>505</b>      | <b>18</b>            | <b>17</b> | <b>80</b>  | <b>534</b>                             | <b>0</b>      | <b>2</b>  | <b>41</b>  | <b>0</b> | <b>31</b>  | <b>84</b>                 | <b>26</b>  | <b>2</b> |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| 65,17                   | Салат "Школьный"                       | 80              | 1                    | 7         | 5          | 86                                     |               | 16        | 8          |          | 26         | 29                        | 17         |          |  |  |
| 65,17                   | Суп крестьянский с пшенной крупой !    | 200/5           | 2                    | 4         | 9          | 82                                     |               | 16        | 8          |          | 26         | 29                        | 17         |          |  |  |
| 104                     | Тефтели из говядины+!                  | 90              | 9                    | 14        | 11         | 206                                    |               | 4         | 13         |          | 31         | 107                       | 18         | 1        |  |  |
| 511,13                  | Рис отварной/+                         | 150/5           | 4                    | 5         | 40         | 217                                    |               |           | 30         |          | 12         | 83                        | 27         | 1        |  |  |
| 2,32                    | Напиток с витаминами "Витолшка""       | 200             |                      |           | 19         | 78                                     |               | 20        | 120        |          |            |                           |            |          |  |  |
| 70,29                   | хлеб пшеничный для детского питания "+ | 40              | 3                    |           | 20         | 90                                     |               |           |            |          | 10         | 33                        | 14         | 1        |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"    | 20              | 1                    |           | 8          | 36                                     |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | <b>790</b>      | <b>20</b>            | <b>30</b> | <b>112</b> | <b>795</b>                             | <b>0</b>      | <b>56</b> | <b>179</b> | <b>0</b> | <b>105</b> | <b>281</b>                | <b>93</b>  | <b>3</b> |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | <b>38</b>            | <b>47</b> | <b>192</b> | <b>1329</b>                            | <b>0</b>      | <b>58</b> | <b>220</b> | <b>0</b> | <b>136</b> | <b>365</b>                | <b>119</b> | <b>5</b> |  |  |

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая<br>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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |           |            |                                   |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 196,03                  | Каша молочная Дружба жидкая""+         | 180/10          | 6                    | 12        | 32         | 258                               |               | 1         | 78         |          | 120        | 149                       | 35         |           |  |  |
| 685,02                  | Чай с сахаром,молоком"                 | 200             | 2                    | 2         | 10         | 61                                |               | 1         | 10         |          | 65         | 53                        | 11         | 1         |  |  |
| 70,26                   | хлеб пшеничный для детского питания "/ | 30              | 2                    |           | 15         | 68                                |               |           |            |          | 8          | 25                        | 11         |           |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "     | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 67,14                   | Рбблоко"                               | 130             | 1                    | 1         | 13         | 61                                |               | 13        |            |          | 21         | 14                        | 12         | 3         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>580</b>      | <b>13</b>            | <b>15</b> | <b>82</b>  | <b>502</b>                        | <b>0</b>      | <b>15</b> | <b>88</b>  | <b>0</b> | <b>214</b> | <b>241</b>                | <b>69</b>  | <b>4</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                      |           |            |                                   |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 6,13                    | Салат из белокочанной капусты !!+      | 80              | 2                    | 4         | 9          | 83                                |               | 41        |            |          | 50         | 37                        | 21         | 1         |  |  |
| 68,18                   | Свекольник со сметаной!!*              | 200/10          | 2                    | 5         | 14         | 112                               |               | 14        | 15         |          | 39         | 38                        | 25         | 1         |  |  |
| 598,04                  | Рагу из мяса птицы !!+                 | 200             | 10                   | 6         | 32         | 223                               |               | 26        | 17         |          | 35         | 31                        | 46         | 2         |  |  |
| 639                     | Компот из смеси сухофруктов"           | 200             | 1                    |           | 26         | 102                               |               |           |            |          | 22         | 22                        | 16         | 2         |  |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания "" | 50              | 4                    |           | 25         | 113                               |               |           |            |          | 13         | 42                        | 18         | 1         |  |  |
| 71,5                    | Хлеб ржаной для детского питания //"   | 40              | 2                    |           | 16         | 72                                |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | <b>780</b>      | <b>21</b>            | <b>15</b> | <b>122</b> | <b>705</b>                        | <b>0</b>      | <b>81</b> | <b>32</b>  | <b>0</b> | <b>159</b> | <b>170</b>                | <b>126</b> | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | <b>34</b>            | <b>30</b> | <b>204</b> | <b>1207</b>                       | <b>0</b>      | <b>96</b> | <b>120</b> | <b>0</b> | <b>373</b> | <b>411</b>                | <b>195</b> | <b>11</b> |  |  |

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |  |  |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|------------|----------|------------|---------------------------|------------|-----------|--|--|
|                         |                                            |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А          | Е        | Са         | Р                         | Мg         | Fe        |  |  |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      | 8             | 9         | 10         | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 83,09                   | Котлеты рыбные с соусом томатным !         | 90              | 8                    | 7         | 11         | 144                                    |               | 2         | 18         |          | 42         | 125                       | 31         | 1         |  |  |
| 302,47                  | Каша гречневая вязкая/                     | 150/5           | 5                    | 5         | 21         | 153                                    |               |           | 30         |          | 11         | 113                       | 75         | 3         |  |  |
| 631,08                  | Компот из свежих яблок *                   | 200             |                      |           | 16         | 67                                     |               | 4         |            |          | 7          | 4                         | 4          | 1         |  |  |
| 70,26                   | хлеб пшеничный для детского питания "/     | 30              | 2                    |           | 15         | 68                                     |               |           |            |          | 8          | 25                        | 11         |           |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "         | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>505</b>      | <b>17</b>            | <b>12</b> | <b>75</b>  | <b>486</b>                             | <b>0</b>      | <b>6</b>  | <b>48</b>  | <b>0</b> | <b>68</b>  | <b>267</b>                | <b>121</b> | <b>5</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 17,14                   | Салат из моркови с растительным маслом !!+ | 80              | 1                    | 4         | 11         | 83                                     |               | 4         |            |          | 19         | 39                        | 27         | 1         |  |  |
| 66,34                   | Суп - лапша домашняя на курином бульоне!!  | 200             | 9                    | 10        | 12         | 175                                    |               | 2         | 24         |          | 16         | 88                        | 15         | 1         |  |  |
| 132,31                  | Плов из курицы!!                           | 180             | 17                   | 24        | 41         | 446                                    |               | 4         | 28         |          | 25         | 203                       | 47         | 2         |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                             | 200             |                      |           | 8          | 31                                     |               |           |            |          | 5          | 8                         | 4          | 1         |  |  |
| 70,29                   | хлеб пшеничный для детского питания "+     | 40              | 3                    |           | 20         | 90                                     |               |           |            |          | 10         | 33                        | 14         | 1         |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "         | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | <b>730</b>      | <b>32</b>            | <b>38</b> | <b>104</b> | <b>879</b>                             | <b>0</b>      | <b>10</b> | <b>52</b>  | <b>0</b> | <b>75</b>  | <b>371</b>                | <b>107</b> | <b>6</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            |                 | <b>49</b>            | <b>50</b> | <b>179</b> | <b>1365</b>                            | <b>0</b>      | <b>16</b> | <b>100</b> | <b>0</b> | <b>143</b> | <b>638</b>                | <b>228</b> | <b>11</b> |  |  |

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая<br>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       |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                      |             |              |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 56,02                   | Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной I | 200/5           | 2                    | 4           | 11           | 88                                     |               | 16        | 8         |          | 34         | 31                        | 19         | 1        |  |  |
| 693,01                  | Какао с молоком"                               | 200             | 4                    | 4           | 16           | 115                                    |               | 1         | 20        |          | 121        | 121                       | 18         | 1        |  |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания ""         | 50              | 4                    |             | 25           | 113                                    |               |           |           |          | 13         | 42                        | 18         | 1        |  |  |
| 55,06                   | Булочка "Каприз-круассан"                      | 50              | 3                    | 7           | 21           | 162                                    |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | <b>505</b>      | <b>13</b>            | <b>15</b>   | <b>73</b>    | <b>478</b>                             | <b>0</b>      | <b>17</b> | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>168</b> | <b>194</b>                | <b>55</b>  | <b>3</b> |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                      |             |              |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 54,16                   | Рассольник ленинградский со сметаной I         | 200/5           | 2                    | 4           | 16           | 107                                    |               | 13        | 8         |          | 20         | 26                        | 21         | 1        |  |  |
| 537                     | Котлеты "Московские" с соусом томатным I       | 90              | 10                   | 12          | 7            | 169                                    |               | 2         | 11        |          | 11         | 94                        | 15         | 1        |  |  |
| 302,35                  | Каша пшениная вязкая+"                         | 150/5           | 4                    | 5           | 25           | 166                                    |               |           | 31        |          | 14         | 89                        | 31         |          |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                                 | 200             |                      |             | 8            | 31                                     |               |           |           |          | 5          | 8                         | 4          | 1        |  |  |
| 70,29                   | хлеб пшеничный для детского питания "+         | 40              | 3                    |             | 20           | 90                                     |               |           |           |          | 10         | 33                        | 14         | 1        |  |  |
| 71,5                    | Хлеб ржаной для детского питания //"           | 40              | 2                    |             | 16           | 72                                     |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 15                      | Йогурт питьевой для питания детей              | 100             | 2,9                  | 2,5         | 12,6         | 85                                     |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | <b>830</b>      | <b>23,9</b>          | <b>23,5</b> | <b>104,6</b> | <b>720</b>                             | <b>0</b>      | <b>15</b> | <b>50</b> | <b>0</b> | <b>60</b>  | <b>250</b>                | <b>85</b>  | <b>4</b> |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                                |                 | <b>36,9</b>          | <b>38,5</b> | <b>177,6</b> | <b>1198</b>                            | <b>0</b>      | <b>32</b> | <b>78</b> | <b>0</b> | <b>228</b> | <b>444</b>                | <b>140</b> | <b>7</b> |  |  |

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>ре.                   | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>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                    |                                             |              |                      |       |        |                                   |               |      |       |      |     |                           |       |       |      |  |
| 34,06                      | Салат "Здоровье" II+                        | 80           | 1                    | 4     | 7      | 66                                | 7             |      |       |      |     | 25                        | 33    | 23    | 1    |  |
| 97,25                      | Жаркое по домашнему I                       | 175          | 11                   | 12    | 25     | 249                               | 27            |      |       |      |     | 25                        | 84    | 39    | 2    |  |
| 686,01                     | Чай с сахаром, лимонном"                    | 200/7        |                      |       | 8      | 33                                | 3             |      |       |      |     | 8                         | 10    | 5     | 1    |  |
| 70,29                      | хлеб пшеничный для детского питания "+      | 40           | 3                    |       | 20     | 90                                |               |      |       |      |     | 10                        | 33    | 14    | 1    |  |
| 71,31                      | Хлеб ржаной для детского питания "          | 30           | 2                    |       | 12     | 54                                |               |      |       |      |     |                           |       |       |      |  |
| Итого за Завтрак           |                                             | 532          | 17                   | 16    | 72     | 492                               | 0             | 37   | 0     | 0    | 0   | 68                        | 160   | 81    | 5    |  |
| Обед                       |                                             |              |                      |       |        |                                   |               |      |       |      |     |                           |       |       |      |  |
| 53,1                       | Щи из св. капусты с картошкой со сметаной!! | 200/5        | 2                    | 4     | 8      | 77                                | 24            | 8    |       |      |     | 33                        | 25    | 17    | 1    |  |
| 83,09                      | Котлеты рыбные с соусом томатным I          | 90           | 8                    | 7     | 11     | 144                               | 2             | 18   |       |      |     | 42                        | 125   | 31    | 1    |  |
| 212,11                     | Макаронные изделия отварные*//              | 150/5        | 6                    | 5     | 37     | 215                               |               | 30   |       |      |     | 15                        | 48    | 9     | 1    |  |
| 639                        | Компот из смеси сухофруктов"                | 200          | 1                    |       | 26     | 102                               |               |      |       |      |     | 22                        | 22    | 16    | 2    |  |
| 70,26                      | хлеб пшеничный для детского питания "/      | 30           | 2                    |       | 15     | 68                                |               |      |       |      |     | 8                         | 25    | 11    |      |  |
| 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 Обед              |                                             | 840          | 22                   | 17    | 122    | 721                               | 39            | 56   | 0     | 141  | 0   | 209                       | 259   | 96    | 8    |  |
| Итого за день              |                                             |              | 39                   | 33    | 194    | 1213                              | 76            | 56   | 0     | 209  | 0   | 2165                      | 419   | 177   | 13   |  |
| Итого за период            |                                             |              | 402,9                | 421,5 | 1845,6 | 12662                             | 484           | 1209 | 0     | 2165 | 0   | 2165                      | 4732  | 1769  | 103  |  |
| Среднее значение за период |                                             |              | 40,3                 | 42,2  | 184,6  | 1266,2                            | 0,0           | 48,4 | 120,9 | 0,0  | 0,0 | 216,5                     | 473,2 | 176,9 | 10,3 |  |

Составил Альтева 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.