

Согласовано:

Директор

Мамеева Е.Н.

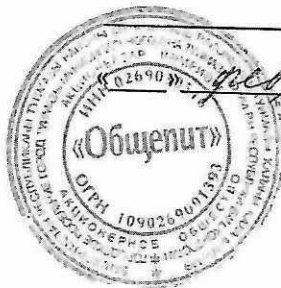
« *сентябрь* » 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

сентябрь 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**

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

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 1

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7;11лет									
№ 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	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	90	8	12	8	166	2	11			3	3	2											
302,47	Каша гречневая вареная I	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 I"	20	1		8	36																		
Итого за Завтрак		505	17	17	65	476	0	2	41	0	29	157	95	5										
Обед																								
51,27	Салат из свежесы с растительным масломII+	80	1	8	6	103	7				29	32	16	1										
54,02	Расоольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной II	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											
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	2										
70,26	Хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68								1										
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54					8	25	11											
Итого за Обед		720	24	31	97	752	0	23	8	0	84	306	101	6										
Итого за день			41	48	162	1228	0	25	49	0	113	463	196	11										

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

№ 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																
193,05	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	9	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		
Итого за Завтрак																
		657	9	12	87	487	0	8	78	0	150	186	54	5		
Обед																
56,02	Борщ из св. капусты с картошкой со сметаной	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1		
451,13	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным !	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2		
212,11	Макаронные изделия отварные*//	150/5	6	5	37	215										
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102			30		15	48	9	1		
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					22	22	16	2		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36					10	33	14	1		
Итого за Обед																
		710	23	21	109	707	0	18	49	0	95	230	74	7		
Итого за день																
		32	33	196	1194	0	26	127	0	245	416	128	12			

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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ 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	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным I	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1										
520,1	Картофельное пюре I	150	3	5	26	150		20	30		42	22	33	1										
2,32	Напиток с витамином "С" и аскорбиновой кислотой	200																						
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		19	78		20	120					1										
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36					10	33	14	1										
Итого за Завтрак		500	15	12	84	508	0	48	174	0	94	180	78	3										
Обед																								
33,09	Салат "Пестрый"	80	1	4	9	78		7			23	25	14	1										
61	Суп картофельный с рисовой крупой II	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1										
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2											
302,35	Каша пшенная 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										
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								1										
Итого за Обед		805	22	26	104	724	0	23	52	0	128	218	92	4										
Итого за день			37	38	188	1232	0	71	226	0	222	398	170	7										

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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		
199,03	Напиток молочный, дружба жидкая ""															
685,01	Чай с сахаром"	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "Г"	200			8	31					5	8	4	1		
67,14	Яблоко"	20	1		8	36										
		130	1	1	13	61		13								
Итого за Завтрак																
		580	13	16	76	489	0	14	99	0	254	256	67	5		
Обед																
42,08	Винегрет овощной II+															
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне I*	80	1	8	6	102		7			18	22	15	1		
		200	8	7	16	158		8	28		15	73	20	1		
488,13	Птица, тушенная в соусе с овощами II**	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 "Г"	30	2		15	68										
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54					8	25	11			
		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 2026(весенний)

День: 5
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 7-11лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (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																	
34,06	Салат "Здоровье" II+	80	1	4	7		00		7			25	33	23	1		
132,31	Пирог 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										
Итого за Завтрак																	
Обед		530	23	28	88		687	0	11	28	0	65	277	88	5		
63,29	Суп картофельный гороховый II	200	5	4	17		116		9			25	46	28	2		
96,08	Гуляш из отварного мяса I	90	10	16	5		201		3			17	109	19	2		
302,47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21		153			30		11	113	75	3		
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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54										
Итого за Обед																	
Итого за день		715	26	25	101		716	0	12	30	0	85	323	152	10		
		49	53	189		1403	0	23	58	0	150	600	240	15			

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

День: 1

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

Неделя: 2															Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)												
№ 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	Мg	Fe												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
Завтрак																											
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	3/	215			30	15	48	9	1														
696,01	Мол. 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																					
Итого за Завтрак															505	18	17	80	534	0	2	41	0	31	84	26	2
Обед																											
32,18	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 "Виташка"	200			19	78	20	120																			
70,26	хлеб пшеничный для детского питания */	30	2		15	68			8	25	11																
71,41	Хлеб ржаной для детского питания */	20	1		8	36																					
Итого за Обед															780	19	30	107	773	0	56	179	0	103	273	90	2
Итого за день																37	47	187	1307	0	58	220	0	134	357	116	4

Рацион: ШК. СВО от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 7-11лет

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
196,03	Каша молочная Дружба жидкая ""+	180/10	6	12	32	238		1	78		120	149	35			
695,02	Хлеб 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	Яблоко	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак																
Обед		580	13	15	82	502	0	15	88	0	214	241	69	4		
78,21	Икра морковная II+	80	1	6	8	97		8			30	42	28	1		
68,18	Свекольник со сметаной II*	200/10	2	5	14	112		14	15		39	38	25	1		
598,04	Рагу из мяса птицы II+	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										
Итого за Обед																
Итого за день		780	20	17	121	719	0	48	32	0	139	175	133	7		
			33	32	203	1221	0	63	120	0	353	416	202	11		

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

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным I	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
302,47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21	103			30		11	113	75	3		
601,00	Помидор из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
70,26	Хлеб пшеничный для детского питания "У"	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак																
		505	17	12	75	486	0	6	48	0	68	267	121	5		
Обед																
39,02	Салат картофельный с огурцами солеными!!!+	80	1	4	11	86		12			12	10	18	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		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	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 Обед																
		737	32	38	104	884	0	21	52	0	71	344	99	6		
Итого за день																
			49	50	179	1370	0	27	100	0	139	611	220	11		

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

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 7-11лет

№ 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																	
55,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	2	4	11		88		16	8		34	31	19	1		
693,01	Какао с молоком	200	4	4	16		115			20		121	121	18	1		
10,41	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25		113		1								
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21		162					13	42	18	1		
Итого за Завтрак																	
		505	13	15	73		478	0	17	28	0	168	194	55	3		
Обед																	
54,16	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	4	16		107		13	8		20	26	21	1		
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным	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															
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20		90					5	8	4	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16		72					10	33	14	1		
15	Йогурт питьевой для питания детей	100	2,9	2,5	12,6		85										
Итого за Обед																	
		830	23,9	23,5	104,6		720	0	15	50	0	60	250	85	4		
Итого за день																	
			36,9	38,5	177,6		1198	0	32	78	0	228	444	140	7		

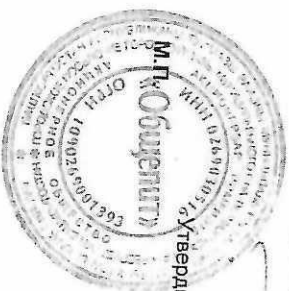
Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 7-11лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
33,09	Салат "Пестрый"	80	1	4	9	78		7			23	25	14	1		
97,25	Жаркое по домашнему I	175	14	12	20	449										
695,01	Чай с сахаром	200			8	31		27			25	84	39	2		
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54					10	33	14	1		
Итого за Завтрак		525	17	16	74	502	0	34	0	0	63	150	71	5		
Обед																
53,1	Щи из св. капусты с картофелем 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 "I	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	0	39	56	0	141	259	96	8		
Итого за день			39	33	196	1223	0	73	56	0	204	409	167	13		
Среднее значение за период			399,9	423,5	1831,6	1262,4	0	448	120,9	0,0	213,3	468,0	174,8	10,1		

Составил Альтева Альфия Идрисовна



Утвердил

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.