

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для детей участников специальной военной операции
на сумму 177,11 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Примем 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 !!	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
302,85	Каша гречневая вязкая!+++	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		
Обед																
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом!	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1		
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной !	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2		
113,11	Плов из отварной говядины !"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	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 Обед		820	30	37	113	889	0	28	15	0	106	367	121	7		
Итого за день			50	55	192	1437	0	30	59	0	141	557	236	12		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет 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																
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 питанияа ""	50	4		25	113						13	42	18	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питанияа "	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	
Обед																
56,16	Борщ из св. капусты и картофелем со сметаной !!	250/10	2	6	14	118		20	15			45	41	24	1	
451,21	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным !!	100	11	14	8	202		2	11			13	111	18	2	
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30			18	57	10	1	
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102						22	22	16	2	
70,27	хлеб пшеничный для детского питанияа ""	50	4		25	113						13	42	18	1	
71,5	Хлеб ржаной для детского питанияа //"	40	2		16	72										
Итого за Обед		835	27	25	133	857	0	22	56	0		111	273	86	7	
Итого за День			38	41	232	1441	0	30	166	0		277	483	147	12	

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1		
2,32	Напиток с витаминами "Виташка""	200			19	78		20	120							
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		560	18	14	100	588	0	53	184	0	106	194	88	3		
Обед																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом II	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1		
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой I	250	2	3	20	113		17			16	19	25	1		
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
302,36	Каша пшениная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38			
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										
Итого за Обед		915	24	28	118	810	0	24	55	0	138	274	129	4		
Итого за день			42	42	218	1398	0	77	239	0	244	468	217	7		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
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	Яблоко"	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		
Обед																
42,07	Винегрет овощной !!	100	1	10	8	127		9			22	28	18	1		
75,19	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!*	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1		
488,12	Птица, тушеная в соусе с овощами !*	210	20	21	24	365		24	50		49	186	56	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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания !/"	40	2		16	72										
Итого за Обед		850	37	40	102	906	0	43	85	0	108	355	121	7		
Итого за день			53	62	190	1511	0	57	227	0	428	667	198	12		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21,1	Салат Витаминный !!	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
132,35	Плов из курицы !!**	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	104	787	0	39	28	0	91	304	96	5		
Обед																
63,3	Суп картофельный гороховый !	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
96,18	Гуляш из отварного мяса !!	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302,85	Каша гречневая вязкая!!++	180/5	6	6	26	176			30		13	136	90	3		
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		825	33	28	119	844	0	15	30	0	97	397	181	10		
Итого за день			59	58	223	1631	0	54	58	0	188	701	277	15		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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 !!	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		
Обед																
32,17	Салат "Школьный"	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
65,19	Суп крестьянский с пшенной крупой !!*	250/10	2	6	12	110		20	15		36	39	21	1		
104,01	Тефтели из говядины+//	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2		
511,1	Рис отварной+""	180/5	5	5	48	253			30		13	100	33	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витошка""	200			19	78		20	120							
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		935	25	35	139	971	0	52	178	0	128	338	112	6		
Итого за день			46	52	236	1593	0	54	222	0	168	449	147	9		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ реж.	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																
196,07	Каша молочная Дружба жидкая"/	200/15	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		
Обед																
6,08	Салат из белокочанной капусты !!	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1		
68,15	Свекольник со сметаной!	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2		
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		
70,28	хлеб пшеничный для детского питания ""+	60	4	1	30	136					16	50	21	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Обед		850	21	18	130	754	0	95	32	0	184	197	140	8		
Итого за день			36	38	225	1359	0	110	151	0	417	473	220	14		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ ре.	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																
83,08	Котлеты, рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
302,85	Каша гречневая вязкая!!++	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		565	20	14	91	562	0	6	51	0	77	308	143	6		
Обед																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1		
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	1		
132,35	Плов из курицы !!**	200	18	25	47	486		5	28		27	216	51	2		
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										
Итого за Обед		837	36	43	120	1010	0	15	58	0	92	427	127	6		
Итого за день			56	57	211	1572	0	21	109	0	169	735	270	12		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

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																
56,16	Борщ из св. капусты и картофелем со сметаной !!	250/10	2	6	14	118		20	15			45	41	24	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										
Итого за Завтрак		560	13	17	76	508	0	21	35	0		179	204	60	3	
Обед																
54,2	Рассольник ленинградский со сметаной !!	250/10	3	6	20	142		17	15			28	35	27	1	
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатным!!	100	11	13	8	193		2	11			13	110	17	2	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1	
302,36	Каша пшениная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31			16	107	38		
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										
15	Йогурт питьевой для питания детей	100	2,9	2,5	12,6	85										
Итого за Обед		935	27,9	27,5	119,6	827	0	19	57	0		75	302	104	5	
Итого за День			40,9	44,5	195,6	1335	0	40	92	0		254	506	164	8	

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12лет 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"!!	100	2	5	9	83	8				32	42	29	1		
97,27	Жаркое по домашнему !*	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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		560	20	19	79	547	0	35	0	0	75	190	92	6		
Обед																
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной !	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1		
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	1		
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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
67,14	Рболок"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Обед		955	25	20	142	836	0	46	66	0	162	294	108	9		
Итого за день		45	39	221	1383	0	81	66	0	237	484	200	15			
Итого за период																
Среднее значение за период		465,9	488,5	2143,6	1466,0	0	554	1389	0	2523	5523	2076	116			
		46,6	48,9	214,4	1466,0	0,0	55,4	138,9	0,0	252,3	552,3	207,6	11,6			

Составил Альтева Альфия Идрисовна

М.П.



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.