

Согласовано:



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев Т.М.



**Основное 10-дневное меню  
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах  
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
на сумму 160,48 рублей**

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

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

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 !	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										
Итого за Завтрак		505	17	17	65	476	0	2	41	0	29	157	95	5		
Обед																
51,03	Салат из свежкты с растительным маслом!	60	1	6	5	77		6			20	24	12	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		
70,26	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 Обед		700	24	29	96	726	0	22	8	0	75	298	97	6		
Итого за день			41	46	161	1202	0	24	49	0	104	455	192	11		

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

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
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		
<b>Завтрак</b>																
193,11	Каша молочная рисовая жидкая"++	180/8	5	10	30	227		1	66		117	129	27			
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		
71,41	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>655</b>	9	10	87	472	0	8	66	0	149	186	54	5		
<b>Обед</b>																
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной I	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1		
451,13	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным. I	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2		
212,11	Макаронные изделия отварные*//	150/5	6	5	37	215			18		15	47	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	37	0	95	229	74	7		
<b>Итого за День</b>			32	31	196	1179	0	26	103	0	244	415	128	12		

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

День: 3  
Неделя: 1

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

№ ре.	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		
<b>Завтрак</b>																
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
520,1	Картофельное пюре !	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витошка"	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 Завтрак</b>		<b>500</b>	15	12	84	508	0	48	174	0	94	180	78	3		
<b>Обед</b>																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
61	Суп картофельный с рисовой крупой!	200	2	3	16	91		13			13	15	20	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		
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										
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	22	25	103	708	0	19	52	0	120	223	99	3		
<b>Итого за день</b>			37	37	187	1216	0	67	226	0	214	403	177	6		

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

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
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																
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	Яблоко"	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																
42,05	Винегрет овощной !	60	1	6	5	76		6			13	17	11			
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!!*	200	8	7	16	158		8	28		15	73	20	1		
488,13	Грица, 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			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36										
Итого за Обед		700	32	33	73	715	0	35	76	0	86	305	98	4		
Итого за день			45	49	149	1204	0	49	175	0	340	561	165	9		

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

День: 5  
Неделя: 1

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

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
21	Салат Витаминный I	60	1	3	7	62		21			28	23	14	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		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>84</b>	<b>665</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		
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										
<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>48</b>	<b>52</b>	<b>185</b>	<b>1381</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. ОВЗ от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 1  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
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	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			
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>																
32,11	Салат "Школьный" I	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1		
65,17	Суп крестьянский с пшенной крупой I	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 "Витгошка""	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										
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>106</b>	<b>752</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>95</b>	<b>264</b>	<b>84</b>	<b>3</b>		
<b>Итого за День</b>			<b>37</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>1286</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>212</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>348</b>	<b>110</b>	<b>5</b>		

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

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ реж.	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		
<b>Завтрак</b>																
196,18	Каша молочная Дружба жидкая+""+	180/8	6	12	32	243		1	66		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	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>578</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>82</b>	<b>487</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>76</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>1192</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>373</b>	<b>411</b>	<b>195</b>	<b>11</b>		

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

День: 3  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
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		
<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>																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
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		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36										
<b>Итого за Обед</b>		<b>707</b>	<b>31</b>	<b>37</b>	<b>97</b>	<b>842</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>364</b>	<b>102</b>	<b>5</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>48</b>	<b>49</b>	<b>172</b>	<b>1328</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>142</b>	<b>631</b>	<b>223</b>	<b>10</b>		

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

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		
<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	Рассолыник 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	Каша пшениная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		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>828</b>	<b>23,9</b>	<b>22,5</b>	<b>104,6</b>	<b>705</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>38</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>37,5</b>	<b>177,6</b>	<b>1183</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>228</b>	<b>444</b>	<b>140</b>	<b>7</b>		

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Примем 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		
<b>Завтрак</b>																
34	Салат "Здоровье" I	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
97,25	Жаркое по домашнему I	175	11	12	25	249		27			25	84	39	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 Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>70</b>	<b>474</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>150</b>	<b>74</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>																
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 "/	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		
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>122</b>	<b>721</b>	<b>0</b>	<b>39</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>141</b>	<b>259</b>	<b>96</b>	<b>8</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>39</b>	<b>32</b>	<b>192</b>	<b>1195</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>200</b>	<b>409</b>	<b>170</b>	<b>13</b>		
<b>Итого за период</b>			<b>397,9</b>	<b>408,5</b>	<b>1809,6</b>	<b>12366</b>	<b>0</b>	<b>467</b>	<b>1153</b>	<b>0</b>	<b>2124</b>	<b>4667</b>	<b>1731</b>	<b>99</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>39,8</b>	<b>40,9</b>	<b>181,0</b>	<b>1236,6</b>	<b>0,0</b>	<b>46,7</b>	<b>115,3</b>	<b>0,0</b>	<b>212,4</b>	<b>466,7</b>	<b>173,1</b>	<b>9,9</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Альтеева 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.