

Согласовано:

Директор


Масанова Е.Н.

« 09 »  2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы


Аминева Т.М.

« 09 »  2026г



Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей
обеда на сумму 92,64 рублей

(весенний сезон)
2025-2026 учебный год

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 1
 Неделя: 1

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

№ реп.	Приним 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				
Обед																		
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом I	100	1	10	8	128	0	0	0	0	0	0	0	0				
54,04	Рассольник холодный на мясном бульоне со сметаной I	250/10	9	11	20	210	17	15	32	40	20	1						
113,11	Плов из отварной говядины I	180	14	16	40	353	2											
685,01	Чай с сахаром	200			8	31												
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113			5	8	4	1						
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54					13	42	18	1				
Итого за Обед		820	30	37	113	889	0	28	15	0	106	367	121	7				

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

День: 2
 Неделя: 1

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

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	Мg	Fe										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Обед																								
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной II	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	1										
451,21	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным II	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 питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1										
71,5	Хлеб ржаной для детского питания I/"	40	2		16	72																		
Итого за Обед		835	27	25	133	857	0	22	56	0	111	273	86	7										

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

День: 3
Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 12лет и старше						
			Пищевые вещества (г)			В1		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2	3	20	113								
4,2	Компот из фруктов с соусом томатным II	100	8	12	8	174		17			16	19	25	1
302,36	Каша пшенная вязкая++	180/5	5	6	30	191		2	14		4	4	3	
685,02	Чай с сахаром, молоком"	200	2	2	10	61			31		16	107	38	
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90		1	10		65	53	11	1
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72					10	33	14	1
55,08	Пирожки печеные с яблоками	50	3	2,4	20,5	116								
Итого за Обед		865	25	25,4	124,5	817	0	20	55	0	111	216	91	3

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

День: 4
Неделя: 1

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

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																	
42,07	Винегрет овощной II	100	1	10	8	127		9				22	28	18	1		
75,19	Суп куллама по-деревенски на курином бульонеI"	250	10	9	21	198		10	35			19	91	25	1		
488,12	Птица, тушенная в соусе с овощами I*	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			

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

Сезон: 01.05 - 31.05 (весенний)

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																	
63,3	Суп картофельный гороховый !	250	6	4	21		145		12				31	57	34	2	
302,85	Каша гречневая вязкая!++	100	14	18	5		236		3				18	140	23	2	
639	Компот из смеси сухофруктов"	180/5	6	6	26		176			30			13	136	90	3	
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	200	1		26		102						22	22	16	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	50	4		25		113						13	42	18	1	
		40	2		16		72										
Итого за Обед		825	33	28	119		844	0	15	30	0	97	397	181	10		

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

День: 1

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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	1	
511,1	Рис отварной+//	180/5	5	5	48		253			30			13	100	33	2	
2,32	Напиток с витаминами "Витолшка""	200			19		78		20	120						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		935	25	35	139		971	0	52	178	0	128	338	112	6		

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

День: 2
Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед	Икра морковная II	100	2	8	10	121										
59,15	Средний от сметаны I	250/10	2	6	18	135		17	15		38	53	35	1		
598,04	Рагу из мяса птицы II+	200	10	6	32	223		26	17		49	47	31	2		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					35	31	46	2		
70,28	Хлеб пшеничный для детского питания ""+	60	4	1	30	136					22	22	16	2		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54					16	50	21	1		
Итого за Обед		850	21	21	128	771	0	54	32	0	160	203	149	8		

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

День: 3
Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными II	100	2	5	14	107		15			14	12	23	1		
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне I	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	1		
132,35	Плов из курицы II**	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	37	43	121	1013	0	26	58	0	82	390	116	6		

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

День: 4

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
54,2	Рассолыник ленинградский со сметаной !	250/10	3	6	20	142					28	35	27	1		
537,01	Котлеты "Полосатые" с соусом томатным !	100	11	13	8	193		2	11		13	110	17	2		
302,36	Каша пшенная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38			
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										
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86		4			14	14	8	3		
Итого за Обед		1035	25	25	128	828	0	23	57	0	89	316	112	8		

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

День: 5

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
53,26	Ши из св. капусты с картошкой 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	Макaronные 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	Яблоко"	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		

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.