

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » 2025г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

« \_\_\_\_\_ » 2025г

**Основное 10-дневное меню**  
**для организации питания детей с 12 лет и старше в школах**  
**муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан**  
**для обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации**  
**завтраки на сумму 78,02 рублей**  
  
**(весенний сезон)**  
**2024-2025 учебный год**

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(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>          |                                        |                 |                      |           |           |                                      |               |          |           |                           |           |            |           |          |
| 4,2                     | Котлеты куриные с соусом томатным !!   | 100             | 8                    | 12        | 8         | 174                                  |               | 2        | 14        |                           | 4         | 4          | 3         |          |
| 332                     | Макаронные изделия отварные+"          | 180/3           | 7                    | 3         | 44        | 235                                  |               |          | 18        |                           | 17        | 56         | 10        | 1        |
| 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                                   |               |          |           |                           |           |            |           |          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>560</b>      | <b>20</b>            | <b>15</b> | <b>92</b> | <b>586</b>                           | <b>0</b>      | <b>5</b> | <b>32</b> | <b>0</b>                  | <b>39</b> | <b>103</b> | <b>32</b> | <b>3</b> |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>(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>          |                                    |                 |                      |           |           |                                      |               |           |            |                           |            |            |           |          |
| 3,32                    | Бутерброд с сыром *++              | 40/15           | 7                    | 4         | 20        | 143                                  |               |           | 32         |                           | 160        | 123        | 22        | 1        |
| 193,1                   | Каша молочная рисовая жидкая""++   | 200/10          | 5                    | 12        | 33        | 261                                  |               | 1         | 80         |                           | 130        | 143        | 30        |          |
| 2,32                    | Напиток с витаминами "Витолшка""   | 200             |                      |           | 19        | 78                                   |               | 20        | 120        |                           |            |            |           |          |
| 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>625</b>      | <b>15</b>            | <b>17</b> | <b>97</b> | <b>597</b>                           | <b>0</b>      | <b>34</b> | <b>232</b> | <b>0</b>                  | <b>311</b> | <b>280</b> | <b>64</b> | <b>4</b> |

АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г ( весенний)

День: 3

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                        |                 |                      |    |    |                                           |               |    |    |    |     |                           |    |    |  |  |
| 83,08            | Котлеты рыбные с соусом томатным !     | 100             | 8                    | 8  | 12 | 152                                       |               | 2  | 21 |    | 44  | 126                       | 31 | 1  |  |  |
| 520              | Картофельное пюре !!                   | 180             | 4                    | 6  | 32 | 191                                       |               | 31 | 43 |    | 49  | 26                        | 39 | 1  |  |  |
| 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 Завтрак |                                        | 567             | 18                   | 14 | 89 | 543                                       | 0             | 36 | 64 | 0  | 114 | 204                       | 93 | 4  |  |  |

АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г ( весенний)

День: 4

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                        |                 |                      |    |    |                                           |               |   |    |    |    |                           |    |    |  |  |
| 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  |  |  |
| 70,26            | хлеб пшеничный для детского питания "/ | 30              | 2                    |    | 15 | 68                                        |               |   |    |    | 8  | 25                        | 11 |    |  |  |
| 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 |                                        | 630             | 20                   | 24 | 93 | 667                                       | 0             | 8 | 28 | 0  | 52 | 250                       | 70 | 6  |  |  |



## АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 5

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность<br>(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          |                                        |                 |                      |    |    |                                      |               |   |    |    |    |                           |     |    |    |  |
| 96,18            | Гуляш из отварного мяса !!             | 100             | 14                   | 18 | 5  | 236                                  |               | 3 |    |    |    | 18                        | 140 | 23 | 2  |  |
| 302,33           | Каша гречневая вязкая "+               | 180/3           | 6                    | 4  | 26 | 161                                  |               |   | 18 |    |    | 13                        | 135 | 90 | 3  |  |
| 631,08           | Компот из свежих яблок *               | 200             |                      |    | 16 | 67                                   |               | 4 |    |    |    | 7                         | 4   | 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 |                                        | 553             | 25                   | 22 | 79 | 608                                  | 0             | 7 | 18 | 0  | 48 | 312                       | 131 | 7  |    |  |

## АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность<br>(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          |                                        |                 |                      |    |    |                                      |               |   |    |    |    |                           |    |    |    |  |
| 4,2              | Котлеты куриные с соусом томатным !!   | 100             | 8                    | 12 | 8  | 174                                  |               | 2 | 14 |    |    | 4                         | 4  | 3  |    |  |
| 332              | Макаронные изделия отварные "+         | 180/3           | 7                    | 3  | 44 | 235                                  |               |   | 18 |    |    | 17                        | 56 | 10 | 1  |  |
| 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 |                                        | 553             | 20                   | 15 | 92 | 584                                  | 0             | 2 | 32 | 0  | 36 | 101                       | 31 | 3  |    |  |

## АО"ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г ( весенний)

День: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|--------------------------------------|---------------|----|----|----|-----|---------------------------|----|----|--|--|
|                  |                                        |                 | Б                    | Ж  | У  |                                      | В1            | С  | А  | Е  | Ca  | Р                         | Mg | 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 | 258                                  |               | 1  | 78 |    | 120 | 149                       | 35 |    |  |  |
| 693,01           | Какао с молоком"                       | 200             | 4                    | 4  | 16 | 115                                  |               | 1  | 20 |    | 121 | 121                       | 18 | 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 |                                        | 580             | 15                   | 17 | 88 | 556                                  | 0             | 15 | 98 | 0  | 270 | 309                       | 76 | 4  |  |  |

## АО"ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г ( весенний)

День: 3

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|--------------------------------------|---------------|----|----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                        |                 | Б                    | Ж  | У  |                                      | В1            | С  | А  | Е  | Ca  | Р                         | Mg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                      | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                    | 8             | 9  | 10 | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                        |                 |                      |    |    |                                      |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 21,07            | Салат "Здоровье"!!                     | 100             | 2                    | 5  | 9  | 83                                   |               | 8  |    |    | 32  | 42                        | 29  | 1  |  |  |
| 83,08            | Котлеты рыбные с соусом томатным !     | 100             | 8                    | 8  | 12 | 152                                  |               | 2  | 21 |    | 44  | 126                       | 31  | 1  |  |  |
| 520              | Картофельное пюре !!                   | 180             | 4                    | 6  | 32 | 191                                  |               | 31 | 43 |    | 49  | 26                        | 39  | 1  |  |  |
| 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 |                                        | 650             | 19                   | 19 | 93 | 601                                  | 0             | 41 | 64 | 0  | 140 | 235                       | 117 | 5  |  |  |



АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г ( весенний)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 4

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

| №<br>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          |                                                                       |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |    |                           |    |    |  |  |
| 56,18            | Борщ из св. капусты с картофелем и отварной говядиной со сметаной !!* | 20/250/10    | 8                    | 9  | 14 | 170                            |               | 20 | 15 |    | 48 | 101                       | 31 | 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  |  |  |
| 55,06            | булочка "Каприз-круассан"                                             | 50           | 3                    | 7  | 21 | 162                            |               |    |    |    |    |                           |    |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                                       | 580          | 16                   | 16 | 86 | 547                            | 0             | 20 | 15 | 0  | 83 | 165                       | 65 | 5  |  |  |

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г ( весенний)

День: 5

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

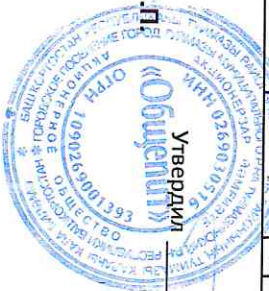
| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |    |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |  |  |
|----------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-----|-----|--------------------------------|---------------|------|------|----|------|---------------------------|-----|-----|--|--|
|                            |                                        |              | 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                    |                                        |              |                      |     |     |                                |               |      |      |    |      |                           |     |     |  |  |
| 33,04                      | Салат "Пестрый" !!                     | 100          | 1                    | 5   | 11  | 97                             |               | 9    |      |    | 29   | 32                        | 17  | 2   |  |  |
| 113,11                     | Плов из отварной говядины /"           | 180          | 14                   | 16  | 40  | 353                            |               | 2    |      |    | 20   | 183                       | 45  | 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 Завтрак           |                                        | 557          | 20                   | 21  | 91  | 627                            | 0             | 14   | 0    | 0  | 67   | 258                       | 81  | 6   |  |  |
| Итого за период            |                                        |              | 188                  | 180 | 900 | 5916                           | 0             | 182  | 583  | 0  | 1160 | 2217                      | 760 | 47  |  |  |
| Среднее значение за период |                                        |              | 18,8                 | 18  | 90  | 591,6                          | 0             | 18,2 | 58,3 | 0  | 116  | 221,7                     | 76  | 4,7 |  |  |

Составил

Альтеева Альфия Идрисовна

М.П.

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.