

Согласовано:

Утверждаю:

Директор

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

«___» апрель 2026г

« » апрель 2026г

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 163,03 рублей

(весенний сезон)
2025-2026 учебный год

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

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 1

Неделя: 4

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																		
4,09	Котлеты куриные с соусом томатым !	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																		
51,27	Салат из свежкы с растительным маслом!!+	80	1	8	6	103		7			29	32	16	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		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. ОВЗ от 7-11 лет 2026г(весенний)

День: 2
Неделя: 1

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

№ реп.	Приём 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														
03,05	Каша молочная рисовая жидкая "+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27	
06,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1
10,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					10	33	14	1
11,41	Хлеб ржаной для детского питания "	20	1		8	36								
11,19	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														
01,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1
11,13	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным !	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2
12,11	Макаронные изделия отварные*//	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	1
13,09	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2
10,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					10	33	14	1
11,41	Хлеб ржаной для детского питания "	20	1		8	36								
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. ОВЗ от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 3

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

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														
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								
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!!	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 пшеничная 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								
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. ОВЗ от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 4

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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														
42,08	Винегрет овощной !!+	80	1	8	6	102		7			18	22	15	1
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!!*	200	8	7	16	158		8	28		15	73	20	1
488,13	Птица, 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	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Обед		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. ОВЗ от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 5

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

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														
34,06	Салат "Здоровье" !!+	80	1	4	7	66		7			25	33	23	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
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Завтрак		530	23	28	88	687	0	11	28	0	65	277	88	5
Обед														
63,29	Суп картофельный гороховый !!	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2
96,08	Гуляш из отварного мяса !	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		715	26	25	101	716	0	12	30	0	85	323	152	10
Итого за День			49	53	189	1403	0	23	58	0	150	600	240	15

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

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ реп.	v	Прием пищи, наименование блюда	а	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																
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	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								
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. ОБЗ 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)			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														
196,03	Каша молочная Дружба жидкая""+	180/10	6	12	32	258		1	78		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
Итого за Завтрак		580	13	15	82	502	0	15	88	0	214	241	69	4
Обед														
78,21	Икра морковная !!+	80	1	6	8	97		8			30	42	28	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								
Итого за Обед		780	20	17	121	719	0	48	32	0	139	175	133	7
Итого за день			33	32	203	1221	0	63	120	0	353	416	202	11

Рацион: Шк. ОВЗ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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								
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. ОВЗ от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 4

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
56,02	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		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		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 пшеничная вязкая+	150/5	4	5	25	166			31		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								
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. ОВЗ 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 !	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								
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 !	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
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
Итого за период			399,9	423,5	1831,6	12624	0	448	1209	0	2133	4680	1748	101
Среднее значение за период			40,0	42,4	183,2	1262,4	0,0	44,8	120,9	0,0	213,3	468,0	174,8	10,1

Составил Альтева 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.