

Согласовано:



Утверждаю:



**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 84,47 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зимний)
День: 1
Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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														
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14	4	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	

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зимний)
День: 2
Неделя: 1

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

№ реч.	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														
193,07	Каша молочная рисовая жидкя""+	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 питания ""	50	4		25	113				13	42	18	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	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	

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

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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	Ca	P	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								
520	Картофельное паре !!	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	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							
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2			12	54														
Итого за Завтрак													588	0	53	184	0	106	194	88	3

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

№ 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	Ca	P	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	13		61	13			21	14	12	3												
Итого за Завтрак													630	16	22	83	605	0	14	142	0	320	312	77	5

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

День: 5

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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														
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

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

День: 1
Неделя: 2

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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														
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

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

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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														
196,07	Каша молочная Дружба жидккая"//	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

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

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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														
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	303	143	6

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

День: 4
Неделя: 2

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

№ реч.	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
1		2				3	4	5	6	7	8	9
										10	11	12
										13	14	15
Завтрак												
56,16	Борцы из св. капусты и картофелем со сметаной !!	250/10	2	6	14	118		20	15	45	41	24
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20	121	121	18
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113				13	42	18
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

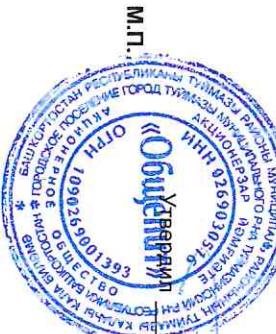
Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 5
Неделя: 2

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

№ реч.	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
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
97,27	Жаркое по домашнему !*	180	12	14	25	266		27			25	98
685,01	Чай с сахаром"	200				8		31			5	8
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113				13	42	18
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
	Итого за период											
	Среднее значение за период											

Составил Альтеева 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.