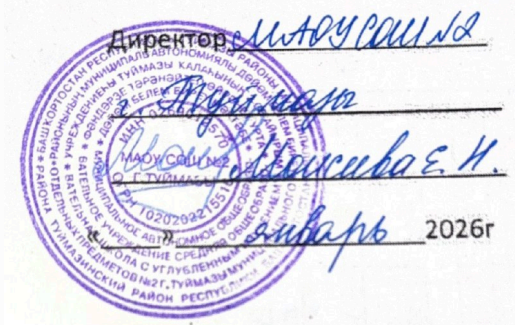


Согласовано:

Утверждаю:



Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

2026г

**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 приготавливаемых блюд

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

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

День: 1  
Неделя: 1

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	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			
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

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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																
193,07	Каша молочная рисовая жидкая""+	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: 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	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 пюре !!	180	4	6	32	191		31	43			49	26	39	1	
2,32	Напиток с витаминами "Витолшка""	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		560	18	14	100	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

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	Mg	Fe		
1		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"/I	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	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		630	16	22	88	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)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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																
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

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ 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	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			
332,02	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  
Неделя: 2

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

№ 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																
196,07	Каша молочная Дружба жидкая"/	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  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
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	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	308	143	6		

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ 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	
<b>Завтрак</b>																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	250/10	2	6	14	118		20	15			45	41	24	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>560</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>508</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>0</b>		<b>179</b>	<b>204</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ 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	
<b>Завтрак</b>																
34,01	Салат "Здоровье"!	100	2	5	9	83		8				32	42	29	1	
97,27	Жаркое по домашнему !*	180	12	14	25	266		27				25	98	41	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										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>547</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>75</b>	<b>190</b>	<b>92</b>	<b>6</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>180</b>	<b>187</b>	<b>908</b>	<b>5956</b>	<b>0</b>	<b>195</b>	<b>757</b>	<b>0</b>		<b>1322</b>	<b>2299</b>	<b>847</b>	<b>47</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>18,0</b>	<b>18,7</b>	<b>90,8</b>	<b>595,6</b>	<b>0,0</b>	<b>19,5</b>	<b>75,7</b>	<b>0,0</b>		<b>132,2</b>	<b>229,9</b>	<b>84,7</b>	<b>4,7</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Альгеева 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.