

Согласовано:



Утверждаю:



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся из 1-4 классов
обеда на сумму 86,07рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(зимний)

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

День: 1

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		
70,29	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		730	25	31	102	774	0	23	8	0	86	314	104	7		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

№ 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																
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1		
451,13	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным !	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2		
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		
70,29	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 Обед		710	23	21	109	707	0	18	49	0	95	230	74	7		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
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		
Обед																
17,14	Салат из моркови с растительным маслом !!+	80	1	4	11	83		4			19	39	27	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 пшенная вязкая+ "	150/5	4	5	25	166					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	106	729	0	20	52	0	124	232	105	4		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
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		
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, тушеная 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										
		730	33	35	78	759	0	36	76	0	91	310	102	5		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
63,29	Суп картофельный гороховый !!	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2		
96,08	Гуляш из отварного мяса I	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		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

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		
Обед																
65,17	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86		16	8		26	29	17			
65,17	Суп крестьянский с пшенной крупой I	200/5	2	4	9	82		16	8		26	29	17			
104	Тефтели из говядины+I	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 "Витолшкa""	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 Обед		790	20	30	112	795	0	56	179	0	105	281	93	3		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

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		
Обед																
6,13	Салат из белокочанной капусты II+	80	2	4	9	83		41				50	37	21	1	1
68,18	Свекольник со сметанойII*	200/10	2	5	14	112		14	15			39	38	25	1	1
598,04	Рагу из мяса птицы II+	200	10	6	32	223		26	17			35	31	46	2	2
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102						22	22	16	2	2
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113						13	42	18	1	1
71,5	Хлеб ржаной для детского питания II"	40	2		16	72										
Итого за Обед		780	21	15	122	705	0	81	32	0	159	170	126	7		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																
17,14	Салат из моркови с растительным маслом II+	80	1	4	11	83		4				19	39	27	1	1
66,34	Суп - лапша домашняя на курином бульоне:II	200	9	10	12	175		2	24			16	88	15	1	1
132,31	Плов из курицы:II	180	17	24	41	446		4	28			25	203	47	2	2
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1	1
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90						10	33	14	1	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Обед		737	32	38	104	881	0	13	52	0	78	373	108	6		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
54,16	Рассольник ленинградский со сметаной I	200/5	2	4	16	107		13	8		20	26	21	1		
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным I	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1		
302,35	Каша пшенная 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										
63,19	Сок 0,2(пак.) *	200			21	86		4			14	14	8	3		
Итого за Обед		930	21	21	113	721	0	19	50	0	74	264	93	7		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
53,1	Ши из св. капуста с картофелем со сметаной!!	200/5	2	4	8	77		24	8		33	25	17	1		
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным I	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 период			245	259	1068	7508	0	317	584	0	1038	2756	1053	64		
Среднее значение за период			24,5	25,9	106,8	750,8	0,0	31,7	58,4	0,0	103,8	275,6	105,3	6,4		

Составил

Альтева Альфия Идрисовна



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.