

Согласовано:
Директор Моисеева Е.И.
« февраль » 2026г

Утверждаю:
Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы
Аминев Т.М.



**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
обеда на сумму 92,64 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ 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																		
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом!	100	1	10	8		120		9									
54,04	Расходные материалы на мытье посуды	250/10	9	11	20		210		17	15		36	40	20	1			
113,11	Плов из отварной говядины //	180	14	16	40		353		2			32	94	34	2			
685,01	Чай с сахаром	200			8		31					20	183	45	2			
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25		113					5	8	4	1			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54					13	42	18	1			
Итого за Обед		820	30	37	113		889	0	28	15	0	106	367	121	7			

Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 2

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																		
56,16	Борщ из св. капусты и картофелем со сметаной	250/10	2	6	14		118		20	15		45	41	24	1			
451,21	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным !!	100	11	14	8		202		2	11		13	111	18	2			
332,02	Макаронные изделия отварные ""	180/5	7	5	44		250			30		18	57	10	1			
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		835	27	25	133		857	0	22	56	0	111	273	86	7			

Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1															Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)				
Возраст: 12лет и старше																			
№ реп.	Принем 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					
Обед																			
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2	3	20	113		17			16	19	25	1					
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3						
302,36	Каша пшенная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38						
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													
55,08	Пирожки печеные с яблоками	50	3	2,4	20,5	116													
Итого за Обед		865	25	25,4	124,5	817	0	20	55	0	111	216	91	3					

Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1															Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)									
№ 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									
Обед																								
42,07		Винегрет овощной II																						
75,19		Суп куллама по-деревенски на курином бульонеI*	100	1	10	8	127		9			22	28	18	1									
488,12		Птица, тушенная в соусе с овощами I*	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1									
685,01		Чай с сахаром"	210	20	21	24	365		24	50		49	186	56	3									
70,27		хлеб пшеничный для детского питания ""	200			8	31					5	8	4	1									
71,5		Хлеб ржаной для детского питания //"	50	4		25	113					13	42	18	1									
Итого за Обед			40	2		16	72																	
			850	37	40	102	906	0	43	85	0	108	355	121	7									

Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 5

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12 лет 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
63,3	Суп картофельный гороховый I	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
96,18	Гречневая каша II	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302,85	Каша гречневая вязкая I++	180/5	6	6	26	176			30		13	136	90	3		
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		825	33	28	119	844	0	15	30	0	97	397	181	10		

Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 1

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12 лет 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
32,17	Салат "Школьный"	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
65,19	Суп крестьянский с пшенной крупой II*	250/10	2	6	12	110		20	15		36	39	21	1		
104,01	Тефтели из говядины II//	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	1		
511,1	Рис отварной++/	180/5	5	5	48	253			30		13	100	33	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витолшкa""	200			19	78		20	120							
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		935	25	35	139	971	0	52	178	0	128	338	112	6		

Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 2

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (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																	
78,1	Икра морковная II	100	2	8	10		121						38	53	35	1	
68,15	Средняя норма питания																
598,04	Ратю из мяса птицы II+	250/10	2	6	18		135		17	15			49	47	31	2	
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	10	6	32		223		26	17			35	31	46	2	
70,28	Хлеб пшеничный для детского питания ""+	200	1		26		102						22	22	16	2	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	60	4	1	30		136						16	50	21	1	
		30	2		12		54										
Итого за Обед		850	21	21	128		771	0	54	32	0		160	203	149	8	

Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (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																	
39,11	Салат картофельный с огурцами солеными II	100	2	5	14		107		15				14	12	23	1	
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульонеI	250	11	13	15		220		3	30			20	110	19	1	
132,35	Плов из курицы II**	200	18	25	47		486		5	28			27	216	51	1	
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8		33		3				8	10	5	2	
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 Обед		837	37	43	121		1013	0	26	58	0		82	390	116	6	

Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Применение 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		
Обед																
54,2	Рассольник ленинградский со сметаной I	250/10	3	6	20	142		17	19		28	35	27	1		
537,01	Котлеты "Маковуха" с соусом томатным I	100	11	13	8	193		2	11		13	110	17	2		
302,36	Каша пшенная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38			
685,01	Чай с сахаром"	200				31					5	8	4	1		
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания I/"	40	2		16	72										
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86		4			14	14	8	3		
Итого за Обед		1035	25	25	128	828	0	23	57	0	89	316	112	8		

Рацион: Шк. Обеды с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Применение 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		
Обед																
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной I	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1		
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
332,02	Макаронные изделия отварные++	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	1		
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		
71,31	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		955	25	20	142	836	0	46	66	0	162	294	108	9		

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.