

Согласовано:

Директор

« 04 » 2026г

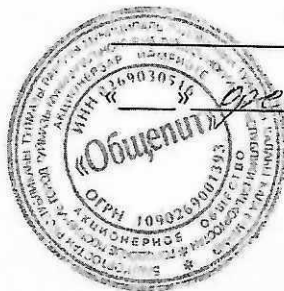
Мамеева Е.М.

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

2026г



**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
завтраки на сумму 76,96 рублей**

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

АО"ОБЩЕПИТ"

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 1															Возраст: 7-11лет										Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)									
№ 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																				
Завтрак																																		
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	90	6	12	6	100		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																				

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

День: 2
Неделя: 1

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

Неделя: 1															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	Са	Р	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
193,05	Каша молочная рисовая жидкая "+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27											
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1										
70,29	хлеб пшеничный для Детского питания "+"	40	3		20	90					10	33	14	1										
71,41	Хлеб ржаной для Детского питания /"	20	1		8	36																		
63,19	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										

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

День: 3
Неделя: 1

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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным I	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
520,1	Картофельное пюре I	150	3	5	26	160		20	36		42	22	33	1		
2,32	Напиток с витаминами "Виташка"	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 I"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		500	15	12	84	508	0	48	174	0	94	180	78	3		

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

День: 4
Неделя: 1

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	Мg	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 I"	20	1		8	36										
67,14	Рйблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		680	13	16	76	489	0	14	99	0	254	256	67	5		

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

День: 5
Неделя: 1

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
34,06	Салат "Здоровье" II+	80	1	4	7	66		7			25	33	23	1		
132,31	Плов из курицы!!	180	17	24	41	440			28							
609,01	Чай с сахаром"	200			8	31		4			25	203	47	2		
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54					10	33	14	1		
Итого за Завтрак		530	23	28	88	687	0	11	28	0	65	277	88	5		

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

День: 1
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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	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		

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

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

Неделя: 2										Возраст: 7-11 лет									
№ 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																			
196,03	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													
70,26	Хлеб пшеничный для детского питания "	30	2		15	68		1	10		65	53	11	1					
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54					8	25	11						
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					

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

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

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	Са	Р	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										

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

День: 4
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	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	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											
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113		1	20			121	121	18	1		
55,06	Булочка "Каприз-круасан"	50	3	7	21	162						13	42	18	1		
Итого за Завтрак		505	13	15	73	478	0	17	28	0	168	194	55	3			

Рацион: Шк. Завтраки 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	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	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 I	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			
Итого за период			155	160	784	5149	0	157	625	0	1136	1992	724	42			
Среднее значение за период			15,5	16,0	78,4	514,9	0,0	15,7	62,5	0,0	113,6	199,2	72,4	4,2			

Составил Альфия Идрисовна



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.