

Согласовано:



Директор МАУ СОШ № 12

Аминева Т.М.

10.02.2022  
2026г

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  
обеды на сумму 92,64 рублей**

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

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

**День: 1**  
**Сезон: 01.01-28.02 (зимний)**  
**Возраст: 12 лет и старше**

| №<br>реч.   | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     |     | Минеральные вещества (мг) |     |   |
|-------------|--|-----------------|----------------------|----|----|--|---------------|----|----|----|-----|-----|---------------------------|-----|---|
|             |  |                 | Б                    | Ж  | У  |  | B1            | C  | A  | E  | Ca  | P   | Mg                        | Fe  |   |
| 1           |  | 2               | 4                    | 5  | 6  | 7                                      | 8             | 9  | 10 | 11 | 12  | 13  | 14                        | 15  |   |
| <b>Обед</b> |  |                 |                      |    |    |  |               |    |    |    |     |     |                           |     |   |
| 51,1        | Салат из свеклы с растительным маслом!!                  | 100             | 1                    | 10 | 8  | 128                                    | 9             |    |    | 36 | 40  | 20  | 1                         |     |   |
| 54,04       | Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной ! | 250/10          | 9                    | 11 | 20 | 210                                    | 17            | 15 |    | 32 | 94  | 34  | 2                         |     |   |
| 113,11      | Плов из отварной говядины /"                             | 180             | 14                   | 16 | 40 | 353                                    | 2             |    |    | 20 | 183 | 45  | 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                                     |               |    |    |    |     |     |                           |     |   |
|             | <b>Итого за Обед</b>                                     |                 | 820                  | 30 | 37 | 113                                    | 889           | 0  | 28 | 15 | 0   | 106 | 367                       | 121 | 7 |

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

**День: 2**  
**Неделя: 1**

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

| №<br>реч.   | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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 |   |
| <b>Обед</b> |  |                 |                      |    |    |  |               |    |    |     |    |     |                           |    |   |
| 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 рубленные 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                                     |               |    |    |     |    |     |                           |    |   |
|             | <b>Итого за Обед</b>                               |                 | 835                  | 27 | 25 | 133                                    | 857           | 0  | 22 | 56  | 0  | 111 | 273                       | 86 | 7 |

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

**День: 3**

**Сезон: 01.01-28.02 (зимний)**

**Неделя: 1**

**Возраст: 12лет и старше**

| №<br>реч.            | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>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 |  |
| <b>Обед</b>          |   |                 |                      |           |            |  |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 17,1                 | Салат из моркови с растительным маслом !! | 100             | 1                    | 5         | 13         | 104                                    |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 61,02                | Суп картофельный с рисовой крупой!        | 250             | 2                    | 3         | 20         | 113                                    |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 4,2                  | Котлеты куриные с соусом томатным !!      | 100             | 8                    | 12        | 8          | 174                                    |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 302,36               | Каша пшенная вязкая++                     | 180/5           | 5                    | 6         | 30         | 191                                    |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 685,02               | Чай с сахаром, молоком"                   | 200             | 2                    | 2         | 10         | 61                                     |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 70,27                | Хлеб пшеничный для детского питания ""    | 50              | 4                    |           | 25         | 113                                    |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 71,31                | Хлеб ржаной для детского питания "        | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| <b>Итого за Обед</b> |   | <b>915</b>      | <b>24</b>            | <b>28</b> | <b>118</b> | <b>810</b>                             | <b>0</b>      | <b>24</b> | <b>55</b> | <b>0</b> | <b>138</b> | <b>274</b> | <b>129</b>                | <b>4</b> |    |  |

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

**День: 4**

**Сезон: 01.01-28.02 (зимний)**

**Неделя: 1**

**Возраст: 12лет и старше**

| №<br>реч.            | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>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 |  |
| <b>Обед</b>          |  |                 |                      |           |            |  |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 42,07                | Винегрет овощной !!                            | 100             | 1                    | 10        | 8          | 127                                    |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 75,19                | Суп куриный по-деревенски на курином бульоне!* | 250             | 10                   | 9         | 21         | 198                                    |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 488,12               | Птица, тушенная в соусе с овощами !*           | 210             | 20                   | 21        | 24         | 365                                    |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 685,01               | Чай с сахаром"                                 | 200             |                      |           | 8          | 31                                     |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 70,27                | Хлеб пшеничный для детского питания ""         | 50              | 4                    |           | 25         | 113                                    |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| 71,5                 | Хлеб ржаной для детского питания //"           | 40              | 2                    |           | 16         | 72                                     |               |           |           |          |            |            |                           |          |    |  |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>850</b>      | <b>37</b>            | <b>40</b> | <b>102</b> | <b>906</b>                             | <b>0</b>      | <b>43</b> | <b>85</b> | <b>0</b> | <b>108</b> | <b>355</b> | <b>121</b>                | <b>7</b> |    |  |

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

День: 5  
Неделя: 1

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

| №<br>реч.            | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           |            | Энергетическая<br>ценность (ккал) |          |           |           | Витамины (мг) |           |            |            | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |
|----------------------|--|-----------------|----------------------|-----------|-----------|------------|-----------------------------------|----------|-----------|-----------|---------------|-----------|------------|------------|---------------------------|--|--|--|
|                      |  |                 | B                    | Ж         | У         |            | B1                                | C        | A         | E         | Ca            | P         | Mg         | Fe         |                           |  |  |  |
|                      |  |                 | 3                    | 4         | 5         | 6          | 7                                 | 8        | 9         | 10        | 11            | 12        | 13         | 14         |                           |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |  |                 |                      |           |           |            |                                   |          |           |           |               |           |            |            |                           |  |  |  |
| 63,3                 | Суп картофельный гороховый !           |                 | 250                  | 6         | 4         | 21         | 145                               |          | 12        |           |               | 31        | 57         | 34         | 2                         |  |  |  |
| 96,18                | Гуляш из отварного мяса !!             |                 | 100                  | 14        | 18        | 5          | 236                               |          |           | 3         |               | 18        | 140        | 23         | 2                         |  |  |  |
| 302,85               | Каша гречневая вязкая!!++              |                 | 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                                |          |           |           |               |           |            |            |                           |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b> |  |                 | <b>825</b>           | <b>33</b> | <b>28</b> | <b>119</b> | <b>844</b>                        | <b>0</b> | <b>15</b> | <b>30</b> | <b>0</b>      | <b>97</b> | <b>397</b> | <b>181</b> | <b>10</b>                 |  |  |  |

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

День: 1  
Неделя: 2

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

| №<br>реч.            | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           |            | Энергетическая<br>ценность (ккал) |          |           |            | Витамины (мг) |            |            |            | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |
|----------------------|--|-----------------|----------------------|-----------|-----------|------------|-----------------------------------|----------|-----------|------------|---------------|------------|------------|------------|---------------------------|----|----|--|
|                      |  |                 | B                    | 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 |  |
| <b>Обед</b>          |  |                 |                      |           |           |            |                                   |          |           |            |               |            |            |            |                           |    |    |  |
| 32,17                | Салат "Школьный"                       |                 | 100                  | 1         | 8         | 7          | 108                               |          | 8         |            |               | 30         | 33         | 19         | 1                         |    |    |  |
| 65,19                | Суп крестьянский с пшенной крупой !!*  |                 | 250/10               | 2         | 6         | 12         | 110                               |          | 20        | 15         |               | 36         | 39         | 21         | 1                         |    |    |  |
| 104,01               | Тефтели из говядины+//                 |                 | 100                  | 11        | 16        | 12         | 237                               |          | 4         | 13         |               | 36         | 124        | 21         | 2                         |    |    |  |
| 511,1                | Рис отварной+/"                        |                 | 180/5                | 5         | 5         | 48         | 253                               |          |           | 30         |               | 13         | 100        | 33         | 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                         |    |    |  |
| 71,5                 | Хлеб ржаной для детского питания //"   |                 | 40                   | 2         |           | 16         | 72                                |          |           |            |               |            |            |            |                           |    |    |  |
| <b>Итого за Обед</b> |  |                 | <b>935</b>           | <b>25</b> | <b>35</b> | <b>139</b> | <b>971</b>                        | <b>0</b> | <b>52</b> | <b>178</b> | <b>0</b>      | <b>128</b> | <b>338</b> | <b>112</b> | <b>6</b>                  |    |    |  |

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

День: 2  
Неделя: 2

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

| №<br>реч.            | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           |            | Энергети-<br>ческая<br>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                        |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |   |                 |                      |           |           |            |  |          |           |           |               |            |            |            |                           |  |  |  |
| 6,08                 | Салат из белокочанной капусты !!        |                 | 100                  | 2         | 5         | 12         | 104                                    |          | 52        |           | 62            | 47         | 26         | 1          |                           |  |  |  |
| 68,15                | Свекольник со сметаной!                 |                 | 250/10               | 2         | 6         | 18         | 135                                    |          | 17        | 15        |               | 49         | 47         | 31         | 2                         |  |  |  |
| 598,04               | Рагу из мяса птицы !!+*                 |                 | 200                  | 10        | 6         | 32         | 223                                    |          | 26        | 17        |               | 35         | 31         | 46         | 2                         |  |  |  |
| 639                  | Компот из смеси сухофруктов"            |                 | 200                  | 1         |           | 26         | 102                                    |          |           |           |               | 22         | 22         | 16         | 2                         |  |  |  |
| 70,28                | Хлеб пшеничный для детского питания "+" |                 | 60                   | 4         | 1         | 30         | 136                                    |          |           |           |               | 16         | 50         | 21         | 1                         |  |  |  |
| 71,31                | Хлеб ржаной для детского питания "      |                 | 30                   | 2         |           | 12         | 54                                     |          |           |           |               |            |            |            |                           |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b> |   |                 | <b>850</b>           | <b>21</b> | <b>18</b> | <b>130</b> | <b>754</b>                             | <b>0</b> | <b>95</b> | <b>32</b> | <b>0</b>      | <b>184</b> | <b>197</b> | <b>140</b> | <b>8</b>                  |  |  |  |

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

День: 3  
Неделя: 2

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

| №<br>реч.            | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           |            | Энергети-<br>ческая<br>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                        |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |   |                 |                      |           |           |            |  |          |           |           |               |           |            |            |                           |  |  |  |
| 17,1                 | Салат из моркови с растительным маслом !! |                 | 100                  | 1         | 5         | 13         | 104                                    |          | 4         |           | 24            | 49        | 34         | 1          |                           |  |  |  |
| 66,35                | Суп - лапша домашняя на курином бульоне!  |                 | 250                  | 11        | 13        | 15         | 220                                    |          | 3         | 30        |               | 20        | 110        | 19         | 1                         |  |  |  |
| 132,35               | Плов из курицы !!**                       |                 | 200                  | 18        | 25        | 47         | 486                                    |          | 5         | 28        |               | 27        | 216        | 51         | 2                         |  |  |  |
| 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                                     |          |           |           |               |           |            |            |                           |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b> |   |                 | <b>837</b>           | <b>36</b> | <b>43</b> | <b>120</b> | <b>1010</b>                            | <b>0</b> | <b>15</b> | <b>58</b> | <b>0</b>      | <b>92</b> | <b>427</b> | <b>127</b> | <b>6</b>                  |  |  |  |

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

День: 4  
Неделя: 2

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

| №<br>реч.            | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     |   |     |     | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |     |     |   |
|----------------------|--|-----------------|----------------------|----|----|--|---------------|-----|-----|---|-----|-----|---------------------------|----|----|----|-----|-----|---|
|                      |  |                 | Б                    | Ж  | У  |  | B1            | C   | A   | E | Ca  | P   | Mg                        | Fe |    |    |     |     |   |
| 1                    |  | 2               |                      |    |    | 3                                      | 4             | 5   | 6   |   | 8   | 9   | 10                        | 11 | 12 | 13 | 14  | 15  |   |
| <b>Обед</b>          |  |                 |                      |    |    |  |               |     |     |   |     |     |                           |    |    |    |     |     |   |
| 54,2                 | Рассольник ленинградский со сметаной !!  | 250/10          | 3                    | 6  | 20 | 142                                    |               | 17  | 15  |   | 28  | 35  | 27                        | 1  |    |    |     |     |   |
| 537,01               | Котлеты "Московские" с соусом томатным!! | 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             |                      |    |    | 8                                      |               | 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 //"     | 40              | 2                    |    |    | 16                                     |               | 72  |     |   |     |     |                           |    |    |    |     |     |   |
| 63,19                | Сок 0,2(пак.)*                           | 200             |                      |    |    | 21                                     |               | 86  |     |   | 4   |     | 14                        | 14 | 8  | 3  |     |     |   |
| <b>Итого за Обед</b> |  |                 |                      |    |    | 1035                                   | 25            | 25  | 128 |   | 828 | 0   | 23                        | 57 | 0  | 89 | 316 | 112 | 8 |

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

День: 5  
Неделя: 2

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

| №<br>реч.            | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |    | Энерге-<br>тическая<br>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 |
| <b>Обед</b>          |  |                 |                      |   |    |  |               |     |     |   |     |     |                           |    |    |     |     |     |    |
| 53,26                | Ци из св. капусты с картофелем со сметаной ! | 250/10          | 2                    | 6 | 10 | 104                                    |               | 31  | 15  |   | 44  | 33  | 21                        | 1  |    |     |     |     |    |
| 83,08                | Котлеты рыбные с соусом томатным !           | 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  |    |     |     |     |    |
| <b>Итого за Обед</b> |  |                 |                      |   |    | 955                                    | 25            | 20  | 142 |   | 836 | 0   | 46                        | 66 | 0  | 162 | 294 | 108 | 9  |

|                            |  |      |      |       |  |       |     |      |      |     |       |       |       |     |  |  |
|----------------------------|--|------|------|-------|--|-------|-----|------|------|-----|-------|-------|-------|-----|--|--|
|                            |  |      |      |       |  |       |     |      |      |     |       |       |       |     |  |  |
| Итого за период            |  | 283  | 299  | 1244  |  | 8705  | 0   | 363  | 632  | 0   | 1215  | 3238  | 1237  | 72  |  |  |
| Среднее значение за период |  | 28,3 | 29,9 | 124,4 |  | 870,5 | 0,0 | 36,3 | 63,2 | 0,0 | 121,5 | 323,8 | 123,7 | 7,2 |  |  |

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.