

Согласовано:

Директор _____

« _____ » _____ 2025г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

« _____ » _____ 2025г



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
на сумму 150,82 рублей**

**(весенний сезон)
2024-2025 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2025г(весенний)

День: 1

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

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	Ca	P	Mg	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	Макаронные изделия отварные /""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,26	Хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2		
Обед																
51,03	Салат из свежкы с растительным маслом!	60	1	6	5	77		6			20	24	12	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		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36										
Итого за Обед		700	24	29	97	730	0	22	8	0	77	306	100	7		
Итого за день			41	44	173	1233	0	27	37	0	111	391	127	9		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11лет 2025г(весенний)

День: 2

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ ре- ц.	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		
193,06	Каша молочная рисовая жидкая"/	150/5	4	7	24	176		1	45		97	107	23			
2,32	Напиток с витаминами "Витошка""	200			19	78		20	120							
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		555	12	11	83	472	0	34	186	0	226	206	51	4		
Обед																
39,17	Салат картофельный с огурцами солеными !	60	1	3	9	64		9			9	7	14			
56,28	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной !	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1		
451,11	Котлеты рубленные из говядины с соусом томатным !	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2		
302	Каша пшенная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		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		788	24	25	98	702	0	28	48	0	146	309	105	5		
Итого за день			36	36	181	1174	0	62	234	0	372	515	156	9		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11лет 2025(весенний)

День: 3

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

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	Ca	P	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		
520,1	Картофельное пюре !	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		517	16	12	77	481	0	31	54	0	102	190	83	4		
Обед																
61	Суп картофельный с рисовой крупой!!	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1		
96,08	Гуляш из отварного мяса !	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2		
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1		
631,08	Компот из свежих яблук *	200			16	67		4			7	4	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		713	23	22	106	703	0	20	18	0	62	208	66	6		
Итого за День			39	34	183	1184	0	51	72	0	164	398	149	10		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2025г.(весенний)

День: 4

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
132,33	Плов из курицы!	175	15	22	41	421		4	23		24	185	44	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			
71,41	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		625	18	22	93	642	0	8	23	0	51	232	67	6		
Обед																
42,05	Винегрет овощной !	60	1	6	5	76		6			13	17	11			
63,29	Суп картофельный гороховый !!	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2		
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом !	175	10	15	18	245		30	11		43	115	43	2		
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		705	22	25	98	683	0	45	11	0	113	233	112	7		
Итого за день			40	47	191	1325	0	53	34	0	164	465	179	13		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2025г(весенний)

День: 5

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
96,08	Гуляш из отварного мяса I	90	10	16	5	201		3				17	109	19	2		
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138				18		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		503	19	20	69	528	0	7	18	0	43	251	109	6			
Обед																	
33	Салат "Пестрый" I	60	1	3	7	59		6				17	19	10	1		
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульонеII*	200	8	7	16	158		8		28		15	73	20	1		
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами I	175	14	15	21	280		21		34		40	126	45	2		
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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54											
Итого за Обед		712	28	25	84	674	0	38	62	0	90	261	94	6			
Итого за день			47	45	153	1202	0	45	80	0	133	512	203	12			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11лет 2025г(весенний)

День: 1

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

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	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 !	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	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		503	18	15	80	519	0	2	29	0	31	83	26	2		
Обед																
65,13	Суп крестьянский с рисовой крупой !	200	2	3	12	85		16			22	29	17	1		
104	Тефтели из говядины+ /	90	9	14	11	206		4	13		31	107	18	1		
514,08	Рис отварной+ /	150/3	4	3	40	202			18		12	83	27	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витошка""	200			19	78		20	120							
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 Обед		703	19	20	109	693	0	40	151	0	73	244	73	3		
Итого за день			37	35	189	1212	0	42	180	0	104	327	99	5		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11лет 2025(весенний)

День: 2

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
196,05	Каша молочная Дружба жидкая ""++	150/5	5	7	27	191		1	45		100	124	29	1		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36										
67,14	Хлеб ржаной	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		535	13	12	79	471	0	15	65	0	250	284	70	5		
Обед																
68,04	Свекольник со сметаной!!	200/5	2	4	14	102		14	8		34	35	24	1		
94	Азу I	90	10	18	4	219		4			17	104	16	2		
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		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		718	23	26	97	705	0	18	26	0	94	307	145	9		
Итого за день			36	38	176	1176	0	33	91	0	344	591	215	14		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2025г(весенний)

День: 3

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
34	Салат "Здоровье" !	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
520,1	Картофельное пюре !	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	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			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		550	15	15	73	489	0	33	54	0	116	205	96	4		
Обед																
39,17	Салат картофельный с огурцами солеными !	60	1	3	9	64		9			9	7	14			
54,16	Рассольник ленинградский со сметаной !	200/5	2	4	16	107		13	8		20	26	21	1		
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным !	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1		
302	Каша пшениная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		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										
Итого за Обед		788	22	23	101	684	0	24	38	0	69	257	99	4		
Итого за день			37	38	174	1173	0	57	92	0	185	462	195	8		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2025г(весенний)

День: 4

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

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	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
56,15	Борщ из св. капусты с картофелем и отварной говядиной со сметаной !*	13/200/5	6	6	11	119		16	8		36	70	23	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		
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		508	13	13	78	473	0	16	8	0	68	125	53	4		
Обед																
66,34	Суп-лапша домашняя на курином бульоне !!	200	9	10	12	175		2	24		16	88	15	1		
132,33	Плов из курицы!	175	15	22	41	421		4	23		24	185	44	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			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110					
Итого за Обед		725	30	35	95	811	0	6	107	0	163	306	74	4		
Итого за день			43	48	173	1284	0	22	115	0	231	431	127	8		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2025(весенний)

День: 5

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
33	Салат "Пестрый" I	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2		
686,01	Чай с сахаром, лимоном	200/7			8	33		3			8	10	5	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		502	17	18	82	549	0	11	0	0	52	222	69	4		
Обед																
53,1	Щи из св. капусты 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	Макаронные изделия отварные/"	150/3	6	3	37	200			18		15	47	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		838	22	15	122	706	0	39	44	0	141	258	96	8		
Итого за День			39	33	204	1255	0	50	44	0	193	480	165	12		
Среднее значение за период			39,5	39,8	179,7	1221,8	0	44,2	97,9	0	200,1	457,2	161,5	10		

Составил

Альтеева Альфия Идрисовна

М.П.

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.