

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

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



**ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ГРУППЫ ПРИСМОТРА ЗА ДЕТЬМИ  
2025-2026 учебный год**

**(весенний сезон)**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми \* 2026г(весенний)

День: 1  
 Неделя: 1

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

| № п/п            |                                        |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |    |                           |    |    | Дата: 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Возраст: 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| № рец.           | 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             |                                        |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |    |                           |    |    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51,03            | Салат из свеклы с растительным маслом  | 50           | 1                    | 9  | 5   | 77                             |               | 6  |    |    | 20 | 24                        | 12 | 1  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70,26            | хлеб пшеничный для детского питания "/ | 30           | 2                    |    | 15  | 68                             |               |    |    |    | 8  | 25                        | 11 |    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                        |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |    |                           |    |    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник          |                                        |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |    |                           |    |    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 250              | Пирожки с яблоками+                    | 50           | 3                    | 3  | 24  | 138                            |               | 2  | 24 |    | 6  | 30                        | 6  | 1  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 686,01           | Чай с сахаром, лимоном"                | 200/7        |                      |    | 8   | 33                             |               | 3  |    |    | 8  | 10                        | 5  | 1  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Полдник |                                        |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |    |                           |    |    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                        |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |    |                           |    |    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                                        |              | 18                   | 24 | 100 | 682                            | 0             | 13 | 24 | 0  | 66 | 265                       | 81 | 6  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми \* 2026г(весенний)

День: 2  
 Неделя: 1

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

| неделя: 1        |                                                   |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |                           |    |    | Возраст: 7-11лет |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|---|----|----|----|---------------------------|----|----|------------------|--|--|--|--|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>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             |                                                   |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |                           |    |    |                  |  |  |  |  |
| 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  |                  |  |  |  |  |
| 685,01           | Чай с сахаром"                                    | 200             |                      |    | 8   | 31                                     |               |   |    |    | 5  | 8                         | 4  | 1  |                  |  |  |  |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной для детского питания "                | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |   |    |    |    |                           |    |    |                  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                   |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |                           |    |    |                  |  |  |  |  |
| Полдник          |                                                   |                 | 18                   | 17 | 64  | 476                                    | 0             | 2 | 41 | 0  | 34 | 152                       | 29 | 4  |                  |  |  |  |  |
| 769,03           | Булочка дорожная*                                 | 50              | 3                    | 8  | 28  | 194                                    |               |   | 50 |    | 2  | 29                        | 5  |    |                  |  |  |  |  |
| 639              | Компот из смеси сухофруктов"                      | 200             | 1                    |    | 26  | 102                                    |               |   |    |    | 22 | 22                        | 16 | 2  |                  |  |  |  |  |
| Итого за Полдник |                                                   |                 | 4                    | 8  | 54  | 296                                    | 0             | 0 | 50 | 0  | 24 | 51                        | 21 | 2  |                  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                   |                 | 22                   | 25 | 118 | 772                                    | 0             | 2 | 91 | 0  | 58 | 203                       | 50 | 6  |                  |  |  |  |  |

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми \* 2026г(весенний)

День: 3

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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 |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| 4,09                    | Котлеты куриные с соусом томатным I   | 90              | 8                    | 12 | 8  | 100                                    |               | 2  | 11 |    | 3  | 3   | 2                         |    |  |  |
| 302,35                  | Каша пшенная вязкая+ "                | 150/5           | 4                    | 5  | 25 | 166                                    |               |    | 31 |    | 14 | 89  | 31                        |    |  |  |
| 686,01                  | Чай с сахаром, лимонном "             | 200/7           |                      |    | 8  | 33                                     |               | 3  |    |    | 8  | 10  | 5                         | 1  |  |  |
| 70,26                   | Хлеб пшеничный для детского питания " | 30              | 2                    |    | 15 | 68                                     |               |    |    |    | 8  | 25  | 11                        |    |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| <b>Полдник</b>          |                                       |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| 559,02                  | Бужен с картофелем II                 | 60              | 3                    | 5  | 18 | 126                                    |               | 9  | 36 |    | 10 | 23  | 13                        | 1  |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром "                       | 200             |                      |    | 8  | 31                                     |               |    |    |    | 5  | 8   | 4                         | 1  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                       |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                       |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
|                         |                                       |                 | 17                   | 22 | 82 | 590                                    | 0             | 14 | 78 | 0  | 48 | 158 | 66                        | 3  |  |  |

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми \* 2026г(весенний)

День: 4

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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 |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| 42,05                   | Винегрет овощной I                    | 60              | 1                    | 6  | 5  | 76                                     |               | 6  |    |    | 13 | 17  | 11                        |    |  |  |
| 488,13                  | Птица, тушеная в соусе с овощами II** | 190             | 20                   | 20 | 21 | 346                                    |               | 21 | 48 |    | 45 | 182 | 52                        | 2  |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром "                       | 200             |                      |    | 8  | 31                                     |               |    |    |    | 5  | 8   | 4                         | 1  |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "    | 30              | 2                    |    | 12 | 54                                     |               |    |    |    |    | 8   | 4                         | 1  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| <b>Полдник</b>          |                                       |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| 250                     | Пирожки с яблоками+                   | 50              | 3                    | 3  | 24 | 138                                    |               | 2  | 24 |    | 6  | 30  | 6                         | 1  |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром "                       | 200             |                      |    | 8  | 31                                     |               |    |    |    | 5  | 8   | 4                         | 1  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                       |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                       |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
|                         |                                       |                 | 26                   | 29 | 78 | 676                                    | 0             | 29 | 72 | 0  | 74 | 245 | 77                        | 5  |  |  |

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми \* 2026г(весенний)

День: 5

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.              | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>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  |    |   |
| <b>Обед</b>            |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |     |                           |     |    |   |
| 96,08                  | 1 угляш 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 |
| 70,26                  | Хлеб пшеничный для детского питания "/ | 30              | 2                    |    | 15  | 68                                     |               |   |    |    |    |     | 8                         | 25  | 11 |   |
| <b>Итого за Обед</b>   |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |     |                           |     |    |   |
| <b>Подник</b>          |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |     |                           |     |    |   |
| 273,08                 | Булочка Домашняя+                      | 50              | 4                    | 7  | 31  | 198                                    |               |   | 46 |    |    | 3   | 32                        | 6   |    |   |
| 685,01                 | Чай с сахаром"                         | 200             |                      |    | 8   | 31                                     |               |   |    |    |    |     | 5                         | 8   | 4  | 1 |
| <b>Итого за Подник</b> |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |     |                           |     |    |   |
| <b>Итого за День</b>   |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |     |                           |     |    |   |
|                        |                                        |                 | 4                    | 7  | 39  | 229                                    | 0             | 0 | 46 | 0  | 8  | 40  | 10                        | 1   |    |   |
|                        |                                        |                 | 22                   | 28 | 106 | 753                                    | 0             | 3 | 76 | 0  | 66 | 309 | 131                       | 8   |    |   |

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми \* 2026г(весенний)

День: 1

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.              | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>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 |   |   |
| <b>Обед</b>            |                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |     |                           |    |   |   |
| 104                    | Тефтели из говядины+/"             | 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  |   |   |
| 685,01                 | Чай с сахаром"                     | 200             |                      |    | 8   | 31                                     |               |   |    |    |    |     | 5                         | 8  | 4 | 1 |
| 71,31                  | Хлеб ржаной для детского питания " | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |   |    |    |    |     | 4                         | 4  | 1 |   |
| <b>Итого за Обед</b>   |                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |     |                           |    |   |   |
| <b>Подник</b>          |                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |     |                           |    |   |   |
| 769,03                 | Булочка дорожная*                  | 50              | 3                    | 8  | 28  | 194                                    |               |   | 50 |    | 2  | 29  | 5                         |    |   |   |
| 685,01                 | Чай с сахаром"                     | 200             |                      |    | 8   | 31                                     |               |   |    |    |    |     | 5                         | 8  | 4 | 1 |
| <b>Итого за Подник</b> |                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |     |                           |    |   |   |
| <b>Итого за день</b>   |                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |   |    |    |    |     |                           |    |   |   |
|                        |                                    |                 | 3                    | 8  | 36  | 225                                    | 0             | 0 | 50 | 0  | 7  | 37  | 9                         | 1  |   |   |
|                        |                                    |                 | 18                   | 27 | 107 | 733                                    | 0             | 4 | 93 | 0  | 55 | 235 | 58                        | 4  |   |   |



Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми \* 2026г(весенний)

День: 2

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>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 |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| 639                     | Компот из смеси сухофруктов"           | 200             | 10                   | 6  | 32  | 223                                    |               | 26 | 17 |    | 35 | 31  | 46                        | 2  |  |  |
| 70,26                   | хлеб пшеничный для детского питания "/ | 30              | 2                    |    | 15  | 68                                     |               |    |    |    | 8  | 22  | 16                        | 2  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| <b>Подлник</b>          |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| 738,09                  | Пирожки с яблоками"/                   | 75              | 4                    | 4  | 34  | 191                                    |               | 3  | 31 |    | 9  | 41  | 8                         | 1  |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                         | 200             |                      |    | 8   | 31                                     |               |    |    |    | 5  | 8   | 4                         | 1  |  |  |
| <b>Итого за Подлник</b> |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
|                         |                                        |                 | 17                   | 10 | 115 | 615                                    | 0             | 29 | 48 | 0  | 79 | 127 | 85                        | 6  |  |  |

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми \* 2026г(весенний)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>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 |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| 78                      | Икра морковная 1                   | 60              | 1                    | 5  | 6   | 73                                     |               | 6  |    |    | 23 | 32  | 21                        | 1  |  |  |
| 132,31                  | Плов из курицы!!                   | 180             | 17                   | 24 | 41  | 446                                    |               | 4  | 28 |    | 25 | 203 | 47                        | 2  |  |  |
| 631,08                  | Компот из свежих яблок *           | 200             |                      |    | 16  | 67                                     |               | 4  |    |    | 7  | 4   | 4                         | 1  |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания " | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| <b>Подлник</b>          |                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| 769,03                  | Булочка дорожная*                  | 50              | 3                    | 8  | 28  | 194                                    |               |    | 50 |    | 2  | 29  | 5                         |    |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                     | 200             |                      |    | 8   | 31                                     |               |    |    |    | 5  | 8   | 4                         | 1  |  |  |
| <b>Итого за Подлник</b> |                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |    |     |                           |    |  |  |
|                         |                                    |                 | 23                   | 37 | 111 | 865                                    | 0             | 14 | 78 | 0  | 62 | 276 | 81                        | 5  |  |  |

АО "ОБЩЕПИТ"

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми \* 2026г(весенний)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    |  | Энерге-<br>тическая<br>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          | Котлеты "Московские" с соусом томатным I | 90              | 10                   | 12 | 7  |  | 100                                    |               | 2  | 11 |    | 11 | 94  | 15                        | 1  |  |  |
| 537           | Чай с сахаром                            | 150/5           | 4                    | 5  | 25 |  | 166                                    |               |    | 31 |    | 14 | 89  | 31                        |    |  |  |
| 685,01        | Хлеб пшеничный для детского питания "У"  | 200             |                      |    | 8  |  | 31                                     |               |    |    |    | 5  | 8   | 4                         | 1  |  |  |
| 70,26         | Итого за Обед                            | 30              | 2                    |    | 15 |  | 68                                     |               |    |    |    | 8  | 25  | 11                        |    |  |  |
| Полдник       | Бужен с картофелем II                    |                 | 16                   | 17 | 55 |  | 434                                    | 0             | 2  | 42 | 0  | 38 | 216 | 61                        | 2  |  |  |
| 559,02        | Чай с сахаром                            | 60              | 3                    | 5  | 18 |  | 126                                    |               | 9  | 36 |    | 10 | 23  | 13                        | 1  |  |  |
| 685,01        | Итого за Полдник                         | 200             |                      |    | 8  |  | 31                                     |               |    |    |    | 5  | 8   | 4                         | 1  |  |  |
| Итого за День |                                          |                 | 3                    | 5  | 26 |  | 157                                    | 0             | 9  | 36 | 0  | 15 | 31  | 17                        | 2  |  |  |
|               |                                          |                 | 19                   | 22 | 81 |  | 591                                    | 0             | 11 | 78 | 0  | 53 | 247 | 78                        | 4  |  |  |

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми \* 2026г(весенний)

День: 5

Неделя: 2

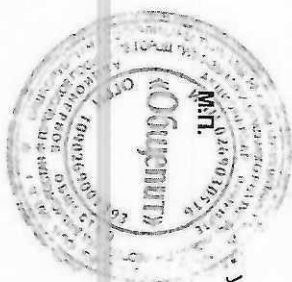
Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     |  | Энерге-<br>тическая<br>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             | Салат "Пестрый"                         | 60              | 1                    | 3  | 7   |  | 59                                     |               | 6 |    |    | 17  | 19  | 10                        | 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 "И"         | 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 "У" | 30              | 2                    |    | 15  |  | 68                                     |               |   |    |    | 8   | 25  | 11                        |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                         |                 | 18                   | 15 | 96  |  | 568                                    | 0             | 8 | 48 | 0  | 104 | 239 | 77                        | 5  |  |  |
| Полдник          | Булочка Домашняя+                       | 50              | 4                    | 7  | 31  |  | 198                                    |               |   | 46 |    | 3   | 32  | 6                         |    |  |  |
| 685,01           | Чай с сахаром                           | 200             |                      |    | 8   |  | 31                                     |               |   |    |    | 5   | 8   | 4                         | 1  |  |  |
| Итого за Полдник |                                         |                 | 4                    | 7  | 39  |  | 229                                    | 0             | 0 | 46 | 0  | 8   | 40  | 10                        | 1  |  |  |
| Итого за День    |                                         |                 | 22                   | 22 | 135 |  | 817                                    | 0             | 8 | 94 | 0  | 112 | 279 | 87                        | 6  |  |  |

|                            |      |      |       |       |   |      |      |   |      |       |      |     |
|----------------------------|------|------|-------|-------|---|------|------|---|------|-------|------|-----|
| Итого за период            | 204  | 246  | 1033  | 7094  | 0 | 127  | 732  | 0 | 67,3 | 2344  | 794  | 53  |
| Среднее значение за период | 20,4 | 24,6 | 103,3 | 709,4 | 0 | 12,7 | 73,2 | 0 | 67,3 | 234,4 | 79,4 | 5,3 |

Составил Альф Альгеева Альфия Идрисовна



Утвердил А.И.

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.