

Согласовано:



Утверждаю:



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для детей участников специальной военной операции
на сумму 177,11 рублей**

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

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

День: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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		
Завтрак																				
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14		4	4		3						
302,85	Каша гречневая вязкая!!++	180/5	6	6	26	176			30		13	136		90				3		
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														
Итого за Завтрак		565	20	18	79	548	0	2	44	0	35	190	115	5						
Обед																				
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														
Итого за Обед		820	30	37	113	889	0	28	15	0	106	367	121	7						
Итого за день		50	55	192	1437	0	30	59	0	141	557	236	12							

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

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

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

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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
Завтрак															
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21	44	126	31	1		
520	Картофельное пюре !!	180	4	6	32	191		31	43	49	26	39	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витосика""	200			19	78		20	120						
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113									
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54									
Итого за Завтрак		560	18	14	100	588	0	53	184	0	106	194	88	3	
Обед															
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4		24	49	34	1		
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой!	250	2	3	20	113		17		16	19	25	1		
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14	4	4	3			
302,36	Каша пшеничная вязкая++	180/5	5	6	30	191		31		16	107	38			
685,02	Чай с сахаром,млопоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	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									
Итого за Обед		915	24	28	118	810	0	24	55	0	138	274	129	4	
Итого за день			42	42	218	1398	0	77	239	0	244	468	217	7	

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 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
Завтрак																
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143		32		160	123	22	1			
196,07	Каша молочная "Дружка" //	200/15	6	17	35	316		1	110	134	167	39				
685,01	Чай с сахаром"	200				8	31			5	8	4	1			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2			12	54									
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13		21	14	12	3			
Итого за Завтрак		630	16	22	88	605	0	14	142	0	320	312	77	5		
Обед																
42,07	Винегрет овощной !!	100	1	10	8	127		9		22	28	18	1			
75,19	Суп куриный по-деревенски на курином бульоне!*	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1		
488,12	Птица, тушенная в соусе с овощами !*	210	20	21	24	365		24	50		49	186	56	3		
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									
Итого за Обед		850	37	40	102	906	0	43	85	0	108	355	121	7		
Итого за день		53	62	190	1511	0	57	227	0	428	667	198	12			

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																	
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174	2	14	4	4	3							
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250	30	18	57	10	1							
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												
	Итого за Завтрак					565	21	17	97	622	0	2	44	0	40	111	35	3
	Обед																	
32,17	Салат "Школьный"	100	1	8	7	108	8		30	33	19	1						
65,19	Суп крестьянский с пшененной крулькой !!*	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												
	Итого за Обед					935	25	35	139	971	0	52	178	0	128	338	112	6
	Итого за день					46	52	236	1593	0	54	222	0	168	449	147	9	

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

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
196,07	Каша молочная Дружба жидккая"//	200/15	6	17	35	316	1	109	134	167	39	1			
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61	1	10	65	53	11	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									
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13	21	14	12	3			
	Итого за Завтрак	625	15	20	95	605	0	15	119	0	233	276	80	6	
Обед															
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	Ragu из мяса птицы !!+	200	10	6	32	223		26	17	35	31	46	2		
639	Компот из смеси суфлефруктов"	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									
	Итого за Обед	850	21	18	130	754	0	95	32	0	184	197	140	8	
	Итого за день		36	38	225	1359	0	110	151	0	417	473	220	14	

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

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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					
	Завтрак																			
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21	44	126	31	1							
302,85	Каша гречневая вязкая!!++	180/5	6	6	26	176		30	13	136	90	3								
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4		7	4	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														
	Итого за Завтрак					565	20	14	91	562	0	6	51	0	77	308	143	6		
	Обед																			
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														
	Итого за Обед					837	36	43	120	1010	0	15	58	0	92	427	127	6		
	Итого за День					56	57	211	1572	0	21	109	0	169	735	270	12			

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Энерге- тическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
34,01	Салат "Здоровье"!		100	2	5	9	83	8		32	42	29	1		
97,27	Жаркое по домашнему!*		180	12	14	25	266	27		25	98	41	3		
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								
Итого за Завтрак			560	20	19	79	547	0	35	0	75	190	92	6	
Обед															
53,26	Цып 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	
Итого за Обед			955	25	20	142	836	0	46	66	0	162	294	108	9
Итого за день				45	39	221	1383	0	81	66	0	237	484	200	15
Итого за период															
Среднее значение за период															
			465,9	488,5	2143,6		14660	0	554	1389	0	2523	5523	2076	116
			46,6	48,9	214,4		1466,0	0,0	55,4	138,9	0,0	252,3	552,3	207,6	11,6

Составил Альеев Альфия Идрисовна

Утверждено
Г.А. Кравченко
Генеральный директор



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.