

Согласовано:

Директор Илюсина Е.Н.
Аминева Т.М.
2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г. Туймазы
Аминева Т.М.
2026г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся из 1-4 классов
завтраки на сумму 76,96 рублей**

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

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																		
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным !	90	8	12	8	166		2	11	3	3	2						
302,47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21	153		30		11	113	75	3					
685,01	Чай с сахаром"	200				8	31			5	8	4	1					
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3			20	90			10	33	14	1					
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1			8	36											
Итого за Завтрак		505	17	17	65	476	0	2	41	0	29	157	95	5				

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

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																		
193,05	Каша молочная рисовая жидкая "+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27					
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					
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1			8	36											
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200				21	86		4		14	14	8	3				
Итого за Завтрак		657	9	12	87	487	0	8	78	0	150	186	54	5				

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

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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			
2,32	Напиток с витаминами "Витошка""	200				19	78		20	120							
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3			20	90					10	33	14	1		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1			8	36										
Итого за Завтрак		500	15	12	84	508	0	48	174	0	94	180	78	3			

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	15		
Завтрак																	
3,17	Бутерброд с сыром!"	30/10	5	3	15	103		21		108	85	16	1				
196,03	Каша молочная Дружба жидкая "+"	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35				
685,01	Чай с сахаром"	200				8	31				5	8	4	1			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1			8	36										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3			
Итого за Завтрак		580	13	16	76	489	0	14	99	0	254	256	67	5			

Рационы: Шк. Завтраки от 7-11 лет 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
21,25	Салат Витаминный !!!		80	1	4	10	84		21		28	23	14	1
132,31	Плов из курицы!!		180	17	24	41	446		4	28		25	203	47
685,01	Чай с сахаром"		200			8		31				5	8	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		530	23	28	91	705	0	25	28	0	68	267	79	5

Рационы: Шк. Завтраки от 7-11 лет 2026г(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ 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	15
Завтрак														
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным !	90	8	12	8	166		2	11	3	3	3	2	
212,11	Макаронные изделия отварные*//	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	1
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Завтрак		505	18	17	80	534	0	2	41	0	31	84	26	2

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

День: 2
Неделя: 2
Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)						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															
196,03	Каша молочная Дружба жидккая""+	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35		
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	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									
67,14	"Яблоко"	130	1	1	13	61		13		21	14	12	3		
Итого за Завтрак		580	13	15	82	502	0	15	88	0	214	241	69	4	

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

День: 3
Неделя: 2
Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)						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															
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1	
302,47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21	153			30		11	113	75	3	
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1	
70,26	Хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2	12	54										
Итого за Завтрак		505	17	12	75	486	0	6	48	0	68	267	121	5	

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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		3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																		
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1					
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1					
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания "	50	4		25	113					13	42	18	1					
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162													
	Итого за Завтрак		505	13	15	73	478	0	17	28	0	168	194	55	3				

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

День: 5

Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ 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		3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																		
34,06	Салат "Здоровье" !!+	80	1	4	7	66		7			25	33	23	1					
97,25	Жаркое по домашнему !	175	11	12	25	249		27			25	84	39	2					
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1					
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					10	33	14	1					
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54													
	Итого за Завтрак		525	17	16	72	490	0	34	0	0	65	158	80	5				
	Итого за период			155	160	785	5155	0	171	625	0	1141	1990	724	42				
	Среднее значение за период			15,5	16,0	7,9	79,9	5,5	0,0	17,1	62,5	0,0	114,1	199,0	72,4	4,2			

Составил  Альтеева Альфия Идрисовна



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.