

Согласовано:



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев Т.М.



**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**

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

День: 1

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	Са	Р	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 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

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	Са	Р	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 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ ре.	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	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 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ ре.	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		
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		

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

День: 5  
Неделя: 1

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

№ ре.	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	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	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		530	23	28	91	705	0	25	28	0	68	267	79	5		

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

День: 1  
Неделя: 2

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

№ ре.	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	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			
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 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
196,03	Каша молочная Дружба жидкая""+	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 "I	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		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	13	15	82	502	0	15	88	0	214	241	69	4		

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

День: 3  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным I	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 "I	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	17	12	75	486	0	6	48	0	68	267	121	5		

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

День: 4  
Неделя: 2

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

№ реп.	Принем 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной I	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 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
34,06	Салат "Здоровье" II+	80	1	4	7	66	7				25	33	23	1		
97,25	Жаркое по домашнему I	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	78,5	515,5	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.