

Согласовано _____
Директор _____
« _____ » _____ 2026г

Утверждаю:
Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы
Аминев Т.М.
« _____ » _____ 2026г

Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в пришкольном
интернате МАОУ СОШ с.Карамалы-Губеево муниципального района
Туймазинский район Республики Башкортостан

(зимний сезон)
2025-2026 учебный год

Согласовано:

Директор _____

« _____ » _____ 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

_____ 2026г



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в пришкольном
интернате МАОУ СОШ с.Карамалы-Губеево муниципального района
Туймазинский район Республики Башкортостан**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. интернат 12 лет и старше 2026год(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше,

№ ре- ц.	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																
133,06	Каша молочная рисовая жидкая*++	220/5	6	8	36	242		2	53		143	156	33			
3,24	Бутерброд с сыром /+ +	80/10	8	3	40	216			21		121	126	34	1		
287	Кофейный напиток на молоке+	200	3	3	13	94		1	20		120	90	14			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		555	19	14	105	624	0	3	94	0	384	372	81	1		
2 Завтрак																
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																
51,1	Салат из свежеты с растительным маслом!!	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1		
54,2	Рассольник ленинградский со сметаной !!	250/10	3	6	20	142		17	15		28	35	27	1		
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		
70,29	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		915	23	34	102	795	0	28	59	0	96	256	158	7		
Полдник																
250,03	Пирожки печеные с картошкой	100	7	7	46	276		9	47		16	63	19	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
Итого за Полдник		350	11	12	90	513	0	9	47	0	21	71	23	2		
Ужин																
41,07	Салат "Студенческий !!	100	3	12	10	159		10	38		21	40	22	1		
132,35	Плов из курицы !!**	200	18	25	47	486		5	28		27	216	51	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		
71,32	Хлеб ржаной для детского питания ""	50	3		20	89										
Итого за Ужин		600	28	37	110	878	0	15	66	0	66	306	95	5		
Ужин2																
63,26	Сок нат.	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Ужин2		200	1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день			83	98	447	2996	0	79	266	0	613	1041	383	22		

Рацион: Шк. интернат 12 лет и старше 2026год(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше.

№ реп.	Примем 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																
311,17	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая *+	220/5	8	10	32	250		2	53		158	217	60	1		
1,24	Булгурброд с маслом/**	80/10	6	9	40	256			59		22	68	28	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		555	16	19	96	609	0	2	112	0	185	293	92	3		
2 Завтрак																
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																
39,11	Салат картофельный с огурцами солеными !!	100	2	5	14	107		15			14	12	23	1		
56,16	Борщ из св. капусты и картофелем со сметаной !!	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	1		
451,21	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным !!	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2		
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		
70,26	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		905	27	30	133	901	0	37	56	0	120	268	102	7		
Полдник																
268,04	Шанежка наливная *	50	4	4	23	144			32		14	38	6			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86		4			14	14	8	3		
Итого за Полдник		450	4	4	52	261	0	4	32	0	33	60	18	4		
Ужин																
32,17	Салат "Школьный !!	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
598,04	Рагу из мяса птицы !!+	200	10	6	32	223		26	17		35	31	46	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		
71,32	Хлеб ржаной для детского питания ""	50	3		20	89										
Итого за Ужин		600	18	14	92	564	0	34	17	0	83	114	87	5		
Ужин2																
698,01	Кефир+	200/3	6	6	11	130		1	40		240	190	28			
Итого за Ужин2		203	6	6	11	130	0	1	40	0	240	190	28	0		
Итого за день			72	74	404	2559	0	98	257	0	693	947	345	23		

Рацион: Шк. интернат 12 лет и старше 2026год(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше,

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
160,04	Суп молочный с макаронными изделиями *+	250	9	9	27	229		3	58		280	225	35	1		
3,24	Бутерброд с сыром /++	80/10	8	3	40	216			21		121	126	34	1		
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
218,04	Яйцо отварное+/"	40	5	5		63			100		22	77	5	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		610	26	19	89	623	0	4	189	0	488	481	85	4		
2 Завтрак																
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
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		
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 "Виташка""	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		920	21	22	137	823	0	74	184	0	146	262	147	5		
Полдник																
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
559,01	Бужен с картофелем !	100	5	8	31	209		14	59		17	38	21	1		
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
Итого за Полдник		350	9	13	75	446	0	14	59	0	22	46	25	2		
Ужин																
34,01	Салат "Здоровье"!!	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1		
193,06	Каша молочная рисовая жидка*++	220/5	6	8	36	242		2	53		143	156	33			
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 Ужин		615	14	13	94	541	0	10	53	0	193	248	84	3		
Ужин2																
63,26	Сок нат.	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Ужин2		200	1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день			72	68	435	2619	0	126	485	0	895	1073	367	21		

Рацион: Шк. интернат 12 лет и старше 2026год(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше,

№ 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																
191,04	Каша молочная манная жидкая //	220/5	7	8	35	242		2	53		147	134	22			
2,29	Бутерброд с маслом , сыром "+"	60/10/15	8	13	30	263			91		167	142	29	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		550	17	21	89	608	0	2	144	0	319	284	55	2		
2 Завтрак																
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																
42,07	Винегрет овощной !!	100	1	10	8	127		9			22	28	18	1		
75,19	Суп куллама 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		
631,08	Компот из свежих яблок *	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		830	36	40	101	901	0	47	85	0	107	342	117	7		
Полдник																
264	Ватрушка с творогом+	100	13	7	43	287			45		66	139	18	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
69,18	Кондитерское изделие*/	50	4	5	36	206										
Итого за Полдник		350	17	12	87	524	0	0	45	0	71	147	22	2		
Ужин																
129,03	Биточки рубленные из птицы !	100	11	14	8	199		3	48		18	15	16	1		
511,1	Рис отварной+/-	180/5	5	5	48	253			30		13	100	33	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,28	хлеб пшеничный для детского питания ""+ "	60	4	1	30	136					16	50	21	1		
71,35	Хлеб ржаной для детского питания+ ""	60	3		23	107										
Итого за Ужин		605	23	20	117	726	0	3	78	0	52	173	74	4		
Ужин2																
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
273,08	Булочка Домашняя+	50	4	7	31	198			46		3	32	6			
Итого за Ужин2		250	4	7	39	229	0	0	46	0	8	40	10	1		
Итого за день			98	101	453	3082	0	72	398	0	589	1008	296	20		

Рацион: Шк. интернат 12 лет и старше 2026год(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше.

№ 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																
76,07	Суп молочный с пшенной крупой "+	250	4	6	9	102		2	37		150	113	18			
2,29	Бульброд с маслом , сыром "+	60/10/15	8	13	30	263			91		167	142	29	1		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		575	18	23	71	552	0	3	148	0	438	376	65	2		
2 Завтрак																
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																
21,1	Салат Витаминный !:	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
63,3	Суп картофельный гороховый !	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
96,18	Гуляш из отварного мяса !:	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302,85	Каша гречневая вязкая!++	180/5	6	6	26	176			30		13	136	90	3		
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										
Итого за Обед		915	35	33	127	929	0	49	30	0	143	435	204	11		
Полдник																
250,01	Пирожки с яблоками "+	100	6	6	49	275		3	47		13	60	12	2		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
Итого за Полдник		350	10	11	93	512	0	3	47	0	18	68	16	3		
Ужин																
134	Салат "Мозаика" !:	100	3	7	12	122		12	25		21	36	25	1		
196,06	Каша молочная Дружба жидкая "+	220/5	7	9	39	261		1	53		144	181	43			
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 Ужин		605	15	16	95	576	0	13	78	0	180	258	86	3		
Ужин2																
63,26	Сок нат.	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Ужин2		200	1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день			80	84	426	2755	0	92	303	0	825	1173	397	26		

Рацион: Шк. интернат 12 лет и старше 2026год(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше,

№ ре- ц.	Примем 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																
311,17	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая "+	220/5	8	10	32	250		2	53		158	217	60	1		
1,24	Булгур с маслом/""	80/10	6	9	40	256			59		22	68	28	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		552	16	19	92	593	0	5	112	0	188	295	93	3		
2 Завтрак																
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																
41,07	Салат "Студенческий !!"	100	3	12	10	159		10	38		21	40	22	1		
65,19	Суп крестьянский с пшенной крупой !!"	250/10	2	6	12	110		20	15		36	39	21	1		
104,01	Терфели из говядины+/"	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2		
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 Обед		925	29	39	123	954	0	34	96	0	129	310	96	7		
Полдник																
264	Ватрушка с творогом+	100	13	7	43	287			45		66	139	18	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
Итого за Полдник		350	17	12	87	524	0	0	45	0	71	147	22	2		
Ужин																
32,17	Салат "Школьный !!"	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
488,01	Птица,тушеная в соусе с овощами !!"	180	16	17	21	295		21	39		41	145	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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания !!"	40	2		16	72										
218,04	Рйло отварное+/"	40	5	5		63			100		22	77	5	1		
Итого за Ужин		600	27	30	72	659	0	29	139	0	108	296	89	6		
Ужин2																
63,26	Сок нат.	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Ужин2		200	1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день			91	101	414	2916	0	92	392	0	542	1084	326	25		

Рацион: Шк. интернат 12 лет и старше 2026год(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше.

№ реп.	Примем 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																
160,09	Суп молочный с лапшой домашней	250	9	10	26	231		3	70		281	233	36	1		
3,24	Бутерброд с сыром /++	80/10	8	3	40	216			21		121	126	34	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		580	19	13	90	550	0	3	91	0	407	367	74	3		
2 Завтрак																
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
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	Рагу из мяса птицы !!+	200	10	6	32	223		26	17		35	31	46	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		830	20	17	120	708	0	95	32	0	178	180	133	8		
Полдник																
87,04	Плюшка Новомосковская **	100	8	7	56	324			46		15	75	13	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
Итого за Полдник		350	12	12	100	561	0	0	46	0	20	83	17	2		
Ужин																
129,03	Биточки рубленные из птицы !	100	11	14	8	199		3	48		18	15	16	1		
511,1	Рис отварной+/-	180/5	5	5	48	253			30		13	100	33	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,28	хлеб пшеничный для детского питания ""+	60	4	1	30	136					16	50	21	1		
71,35	Хлеб ржаной для детского питания+""	60	3		23	107										
Итого за Ужин		605	23	20	117	726	0	3	78	0	52	173	74	4		
Ужин2																
698,01	Кефир+	200/3	6	6	11	130		1	40		240	190	28			
Итого за Ужин2		203	6	6	11	130	0	1	40	0	240	190	28	0		
Итого за день			81	69	458	2769	0	122	287	0	929	1015	344	21		

Рацион: Шк. интернат 12 лет и старше 2026год(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше,

№ реп.	Приним 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																
191,04	Каша молочная манная жидкая //	220/5	7	8	35	242		2	53		147	134	22			
1,24	Бутерброд с маслом/**	80/10	6	9	40	256			59		22	68	28	1		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		555	19	21	107	685	0	3	132	0	290	323	68	2		
2 Завтрак																
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
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		
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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Обед		840	36	43	132	1062	0	16	58	0	91	421	126	6		
Полдник																
769,05	Булочка Дорожная*/	100	7	15	56	388			100		5	58	10	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
Итого за Полдник		350	11	20	100	625	0	0	100	0	10	66	14	2		
Ужин																
134	Салат "Мозаика" !!	100	3	7	12	122		12	25		21	36	25	1		
196,06	Каша молочная Дружба жидкая+*	220/5	7	9	39	261		1	53		144	181	43			
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 Ужин		605	16	16	96	581	0	13	78	0	183	267	90	3		
Ужин2																
63,26	Сок нат.	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Ужин2		200	1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день			84	101	475	3139	0	56	368	0	620	1113	324	20		

Рацион: Шк. интернат 12 лет и старше 2026год(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше.

№ 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																		
76.1	Суп молочный с рисовой крупой "+	250	5	6	20	152		2	37		152	135	25					
2.29	Бутерброд с маслом , сыром "+	60/10/15	8	13	30	263			91		167	142	29	1				
685.02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1				
71.5	Хлеб ржаной для детского питания /"	40	2		16	72												
Итого за Завтрак		575	17	21	76	548	0	3	138	0	384	330	65	2				
2 Завтрак																		
67.23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4				
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4				
Обед																		
41.07	Салат "Студенческий !!"	100	3	12	10	159		10	38		21	40	22	1				
54.2	Рассольник ленинградский со сметаной !!"	250/10	3	6	20	142		17	15		28	35	27	1				
537.01	Котлеты "Московские" с соусом томатным!!"	100	11	13	8	193		2	11		13	110	17	2				
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				
70.29	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		915	28	37	104	845	0	29	94	0	90	362	174	9				
Полдник																		
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				
15	Йогурт питьевой для питания детей	100	2.9	2.5	12.6	85												
Итого за Полдник		350	6.9	9.5	51.6	314	0	0	46	0	8	40	10	1				
Ужин																		
83.08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1				
212.13	Макаронные изделия отварные*!"	200/5	8	5	49	274			30		20	63	12	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				
71.32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89												
Итого за Ужин		605	23	13	114	659	0	2	51	0	82	239	65	4				
Ужин2																		
685.01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1				
55.06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162												
Итого за день		250	3	7	29	193	0	0	0	0	5	8	4	1				
			78.9	88.5	394.6	2653	0	54	329	0	601	1001	336	21				

Рацион: Шк. интернат 12 лет и старше 2026год(зимний)

День: 5

Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 12лет и старше,

№ реп.	Приним 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																
196,06	Каша молочная Дружба жидкая++	220/5	7	9	39	261		1	53		144	181	43			
3,24	Булгурод с сыром /++	80/10	8	3	40	216			21		121	126	34	1		
287	Кофейный напиток на молоке+	200	3	3	13	94		1	20		120	90	14			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		555	20	15	108	643	0	2	94	0	365	397	91	1		
2 Завтрак																
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																
34,01	Салат "Здоровье"!!	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1		
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной !	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1		
97,27	Жаркое по домашнему !*	180	12	14	25	266		27			25	98	41	3		
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										
Итого за Обед		820	23	25	107	722	0	66	15	0	136	237	125	8		
Полдник																
559,01	Бужен с картофелем !	100	5	8	31	209		14	59		17	38	21	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
Итого за Полдник		350	9	13	75	446	0	14	59	0	22	46	25	2		
Ужин																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1		
150,16	Рагу из овощей !	240	5	14	31	266		50	25		66	70	59	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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Ужин		620	11	19	88	563	0	54	25	0	105	160	111	5		
Ужин2																
63,26	Сок нат.	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за день		200	1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за период			65	73	418	2560	0	160	193	0	694	876	378	23		
Среднее значение за период			804,9	857,5	4324,6	28048	0	951	327,8	0,0	700,1	1033,1	349,6	22,2		

Составил Альтеева Альфия Ирисовна



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.