

Согласовано:

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026г

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминаева Т.М.

\_\_\_\_\_ 2026г



**Основное 10-дневное меню  
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах  
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан  
для обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации  
завтраки на сумму 84,47 рублей**

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

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

День: 1

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<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 |  |  |
| 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  |  |  |

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

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<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 |  |  |
| Завтрак          |                                        |              |                      |    |    |                                   |               |   |     |    |     |                           |    |    |  |  |
| 193,07           | Каша молочная рисовая жидкая""+        | 200/15       | 5                    | 16 | 33 | 298                               |               | 1 | 110 |    | 131 | 144                       | 30 |    |  |  |
| 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                                |               |   |     |    |     |                           |    |    |  |  |
| 63,19            | Сок 0,2(пак.)*                         | 200          |                      |    | 21 | 86                                |               | 4 |     |    | 14  | 14                        | 8  | 3  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                        | 702          | 11                   | 16 | 99 | 584                               | 0             | 8 | 110 | 0  | 166 | 210                       | 61 | 5  |  |  |

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

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<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>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |           |          |  |  |
| 83,08                   | Котлеты рыбные с соусом томатным I     | 100             | 8                    | 8         | 12         | 152                                    |               | 2         | 21         |          | 44         | 126                       | 31        | 1        |  |  |
| 520                     | Картофельное пюре II                   | 180             | 4                    | 6         | 32         | 191                                    |               | 31        | 43         |          | 49         | 26                        | 39        | 1        |  |  |
| 2,32                    | Напиток с витаминами "Витолшкa""       | 200             |                      |           | 19         | 78                                     |               | 20        | 120        |          |            |                           |           |          |  |  |
| 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                                     |               |           |            |          |            |                           |           |          |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>560</b>      | <b>18</b>            | <b>14</b> | <b>100</b> | <b>588</b>                             | <b>0</b>      | <b>53</b> | <b>184</b> | <b>0</b> | <b>106</b> | <b>194</b>                | <b>88</b> | <b>3</b> |  |  |

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<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>Завтрак</b>          |                                    |                 |                      |           |           |                                        |               |           |            |          |            |                           |           |          |  |  |
| 3,32                    | Бутерброд с сыром*++               | 40/15           | 7                    | 4         | 20        | 143                                    |               |           | 32         |          | 160        | 123                       | 22        | 1        |  |  |
| 196,07                  | Каша молочная Дружба жидкая"/I     | 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        |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | <b>630</b>      | <b>16</b>            | <b>22</b> | <b>88</b> | <b>605</b>                             | <b>0</b>      | <b>14</b> | <b>142</b> | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>312</b>                | <b>77</b> | <b>5</b> |  |  |

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<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>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |    |     |                                   |               |    |    |    |    |                           |    |    |  |  |
| 21,1                    | Салат Витаминный !!                    | 100             | 2                    | 5  | 12  | 103                               |               | 34 |    |    | 46 | 38                        | 23 | 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  |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "     | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                |               |    |    |    |    |                           |    |    |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>580</b>      | 26                   | 30 | 104 | 787                               | 0             | 39 | 28 | 0  | 91 | 304                       | 96 | 5  |  |  |

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<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>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |    |    |                                   |               |   |    |    |    |                           |    |    |  |  |
| 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                                |               |   |    |    |    |                           |    |    |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>565</b>      | 21                   | 17 | 97 | 622                               | 0             | 2 | 44 | 0  | 40 | 111                       | 35 | 3  |  |  |



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

День: 2  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<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 |  |  |
| Завтрак          |                                        |              |                      |    |    |                                   |               |    |     |    |     |                           |    |    |  |  |
| 196,07           | Каша молочная Дружба жидкая"/          | 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  |  |  |

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

День: 3  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)  
Возраст: 12лет и старше

| №<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 |  |  |
| 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  |  |  |

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<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>Завтрак</b>          |                                             |                 |                      |           |           |                                   |               |           |           |          |            |                           |           |          |    |  |
| 56,16                   | Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной | 250/10          | 2                    | 6         | 14        | 118                               |               | 20        | 15        |          | 45         | 41                        | 24        | 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                               |               |           |           |          |            |                           |           |          |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | <b>560</b>      | <b>13</b>            | <b>17</b> | <b>76</b> | <b>508</b>                        | <b>0</b>      | <b>21</b> | <b>35</b> | <b>0</b> | <b>179</b> | <b>204</b>                | <b>60</b> | <b>3</b> |    |  |

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.                         | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая<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>Завтрак</b>                    |                                        |                 |                      |             |             |                                   |               |             |             |            |              |                           |             |            |    |  |
| 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                                |               |             |             |            |              |                           |             |            |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                        | <b>560</b>      | <b>20</b>            | <b>19</b>   | <b>79</b>   | <b>547</b>                        | <b>0</b>      | <b>35</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>75</b>    | <b>190</b>                | <b>92</b>   | <b>6</b>   |    |  |
|                                   |                                        |                 |                      |             |             |                                   |               |             |             |            |              |                           |             |            |    |  |
| <b>Итого за период</b>            |                                        |                 | <b>180</b>           | <b>187</b>  | <b>908</b>  | <b>5956</b>                       | <b>0</b>      | <b>195</b>  | <b>757</b>  | <b>0</b>   | <b>1322</b>  | <b>2299</b>               | <b>847</b>  | <b>47</b>  |    |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                        |                 | <b>18,0</b>          | <b>18,7</b> | <b>90,8</b> | <b>595,6</b>                      | <b>0,0</b>    | <b>19,5</b> | <b>75,7</b> | <b>0,0</b> | <b>132,2</b> | <b>229,9</b>              | <b>84,7</b> | <b>4,7</b> |    |  |

Составил \_\_\_\_\_ Альгеева Альфия Идрисовна

М.П.



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.