

Согласовано:

Директор

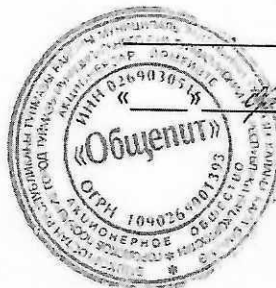
Мамеева Е.Н.

« февраль » 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



« февраль » 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
обеда на сумму 86,07рублей**

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

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(весенний)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 1

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

№										№										№									
реп.										Прием пищи, наименование блюда										Масса порции									
1										2										3									
Обед										4										5									
51,27										Салат из свежих с растительным маслом!!+										80									
54,02										Рассольник с картофелем и луком со сметаной !!										200/5									
113,05										Плов из отварной говядины +										175									
685,01										Чай с сахаром"										200									
70,26										хлеб пшеничный для детского питания "I"										30									
71,31										Хлеб ржаной для детского питания "										30									
Итого за Обед										720										24									

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 2

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ 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										
Обед																								
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1										
451,13	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным I	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2										
212,11	Макаронные изделия отварные**//	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	1										
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										
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "	20	1		8	36																		
Итого за Обед		710	23	21	109	707	0	18	49	0	95	230	74	7										

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
61	Суп картофельный с рисовой крупой!	200	2	3	16	91		13				13	15	20	1	
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным!	90	8	12	8	166		2	11			3	3	2		
302,35	Каша пшенная вязкая+*	150/5	4	5	25	166			31			14	89	31		
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										
55,08	Пирожки печеные с яблоками	50	3	2,4	20,5	116										
Итого за Обед		755	23	24,4	106,5	722	0	16	52	0	103	185	75	2		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
42,08	Винегрет овощной !!+*	80	1	8	6	102		7			18	22	15	1		
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!!*	200	8	7	16	158		8	28		15	73	20	1		
488,13	Птица, тушеная в соусе с овощами !!+**	190	20	20	21	346		21	48		45	182	52	2		
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										
		730	33	35	78	759	0	36	76	0	91	310	102	5		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 5
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																	
63,29	Суп картофельный с гороховым и																
96,08	Гуляш из отварного мяса I	200	5	4	17		116		9			25	46	28	2		
302,47	Каша гречневая вязкая/	90	10	16	5		201		3			17	109	19	2		
639	Компот из смеси сухофруктов"	150/5	5	5	21		153			30		11	113	75	3		
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+	200	1		26		102					22	22	16	2		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	40	3		20		90					10	33	14	1		
		30	2		12		54										
Итого за Обед		715	26	25	101		716	0	12	30	0	85	323	152	10		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																	
32,18	Салат "Школьный"	80	1	7	5		86		16	8		26	29	17			
65,17	Суп крестьянский с пшенной крупой I	200/5	2	4	9		82		16	8		26	29	17			
104	Тефтели из говядины+I	90	9	14	11		206		4	13		31	107	18	1		
511,13	Рис отварной+I	150/5	4	5	40		217			30		12	83	27	1		
2,32	Напиток с витаминами "Виташка""	200			19		78		20	120							
70,26	Хлеб пшеничный для детского питания "I	30	2		15		68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "I"	20	1		8		36										
Итого за Обед		780	19	30	107		773	0	56	179	0	103	273	90	2		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
70,24	Салат картофельный с овощами соевыми II+	80	1	6	8	97	8					30	42	28	1	
68,18	Свекольник со сметаной II*	200/10	2	5	14	112		14	15			39	38	25	1	
598,04	Рагу из мяса птицы II+	200	10	6	32	223		26	17			35	31	46	2	
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102						22	22	16	2	
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания III"	50	4		25	113						13	42	18	1	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания I/"	40	2		16	72										
Итого за Обед		780	20	17	121	719	0	48	32	0	139	175	133	7		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
39,02	Салат картофельный с овощами соевыми II+	80	1	4	11	86	12					10	18	1		
66,34	Суп - лапша домашняя на курином бульоне II	200	9	10	12	175		2	24			16	88	15	1	
132,31	Плов из курицы II	180	17	24	41	446		4	28			203	47	2		
686,01	Чай с сахаром, лимон"	200/7			8	33		3				8	10	5	1	
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания II+	40	3		20	90						10	33	14	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания I"	30	2		12	54										
Итого за Обед		737	32	38	104	884	0	21	52	0	71	344	99	6		

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11лет									
№ 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										
Обед																								
54,16	Рассольник ленинградский со сметаной I	200/5	2	4	16	107		13	8		20	26	21	1										
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным I	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1										
302,35	Каша пшенная вязкая+*	150/5	4	5	25	166			31		14	33	31											
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																		
63,19	Сок 0,2(гак.)*	200			21	86		4			14	14	8	3										
Итого за Обед		930	21	21	113	721	0	19	50	0	74	264	93	7										

Рацион: Шк. Обеды от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 5

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

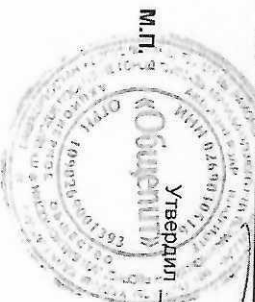
Возраст: 7-11лет

Неделя: 2															
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
53,1	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной!!	200/5	2	4	8	77		24	8		33	25	17	1	
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1	
212,11	Макаронные изделия отварные**//	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	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									
67,14	Рисовоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3	
Итого за Обед		840	22	17	122	721	0	39	56	0	141	259	96	8	
Итого за период			243	259,4	1058,5	747,4	0	288	58,4	0	986	2669	1015	60	
Среднее значение за период			24,3	25,9	105,9	747,4	0,0	28,8	58,4	0,0	98,6	266,9	101,5	6,0	

Составил Альтева Альфия Идрисовна

М.П.

Утвердил



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.