

Согласовано:

Директор

Мамеева Е.Н.

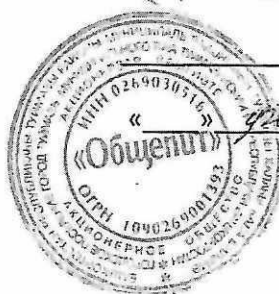
« февраль » 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев Т.М.

« февраль » 2026г



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для детей участников специальной военной операции
на сумму 177,11 рублей**

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

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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																								
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3											
302,95	Итого за завтрак																							
685,01	Чай с сахаром"	200			26	176			30		13	136	90	3										
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		8	31					5	8	4	1										
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54					13	42	18	1										
Итого за Завтрак		565	20	18	79	548	0	2	44	0	35	190	115	5										
Обед																								
51,1	Салат из свежеты с растительным маслом!!	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1										
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной !	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2										
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	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																		
Итого за Обед		820	30	37	113	889	0	28	15	0	106	367	121	7										
Итого за день			50	55	192	1437	0	30	59	0	141	557	236	12										

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 2

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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																
193,07	Каша молочная рисовая жидкая ""	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
686,01	Чай с сахаром, лимон "	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,47	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		
Обед																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	1		
451,21	Биточки рубленые 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		
70,27	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		835	27	25	133	857	0	22	56	0	111	273	86	7		
Итого за День			38	41	232	1441	0	30	166	0	277	483	147	12		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 3

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
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	48			49	28	88	1	
2,32	Натрий с витамином D100мг	200			19	78		20	120							
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания III	50	4		25	113						13	42	18	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		560	18	14	100	588	0	53	184	0		106	194	88	3	
Обед																
33,04	Салат "Пестрый"	100	1	5	11	97		9				29	32	17	2	
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой I	250	2	3	20	113		17				16	19	25	1	
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14			4	4	3		
302,36	Каша пшениная вязкая++	180/5	5	6	30	191						16	107	38		
685,02	Чай с сахаром, молоком"	200	2	2	10	61		1	10			65	53	11	1	
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания III	50	4		25	113						10	33	14	1	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания II"	40	2		16	72										
Итого за Обед		925	24	28	120	821	0	29	55	0		140	248	108	5	
Итого за день			42	42	220	1409	0	82	239	0		246	442	196	8	

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет 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																
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		100	123	22	1		
199,07	Чай с сахаром*++	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		
Итого за Завтрак																
		630	16	22	88	605	0	14	142	0	320	312	77	5		
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, тушеная в соусе с овощами !*	210	20	21	24	365		24	50		49	186	56	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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Обед																
		850	37	40	102	906	0	43	85	0	108	355	121	7		
Итого за день																
		53	62	190	1511	0	57	227	0	428	667	198	12			

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 5

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рек.	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																
34,01	Салат "Здоровье" I	100	2	5	9	83	8				32	42	28	1		
132,35	Пюре из картофеля II**	200	10	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										
Итого за Завтрак		580	26	30	101	767	0	13	28	0	77	308	102	5		
Обед																
63,3	Суп картофельный гороховый I	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
96,18	Гуляш из отварного мяса II	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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Обед		825	33	28	119	844	0	15	30	0	97	397	181	10		
Итого за день			59	58	220	1611	0	28	58	0	174	705	283	15		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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																
4,2	Котлеты куриные с соусом томатым !!	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
332,02	Макаронные изделия отваренные ""	100/5	7	5	44	200			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 Завтрак		565	21	17	97	622	0	2	44	0	40	111	35	3		
Обед																
32,17	Салат "Школьный"	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
65,19	Суп крестьянский с пшенной крупой !!*	250/10	2	6	12	110		20	15		36	39	21	1		
104,01	Тефтели из говядины+//	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2		
511,1	Рис отварной+//	180/5	5	5	48	253			30		13	100	33	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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Обед		935	25	35	139	971	0	52	178	0	128	338	112	6		
Итого за день			46	52	236	1593	0	54	222	0	168	449	147	9		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 2

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (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																	
68,02	Чай с сахаром, молоком //	200/15	6	17	35		316		1	109		134	167	39	1		
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	200	2	2	10		61		1	10		65	53	11	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания ""	50	4		25		113					13	42	18	1		
67,14	Яблоко"	30	2		12		54										
		130	1	1	13		61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак			15	20	95		605	0	15	119	0	233	276	80	6		
Обед																	
78,1	Икра морковная !!	100	2	8	10		121		11			38	53	35	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		
70,28	Хлеб пшеничный для детского питания ""+	60	4	1	30		136					16	50	21	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54										
Итого за Обед			21	21	128		771	0	54	32	0	160	203	149	8		
Итого за день		850	36	41	223		1376	0	69	151	0	393	479	229	14		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет 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																
302,85	Каша гречневая вязкая!++	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
631,08	Компот из свежих яблок *	180/5	6	6	26	176			30		13	136	90	3		
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	200			16	67		4			7	4	4	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	50	4		25	113					13	42	18	1		
	Итого за Завтрак	30	2		12	54										
		565	20	14	91	562	0	6	51	0	77	308	143	6		
Обед																
39,11	Салат картофельный с огурцами солеными !!	100	2	5	14	107		15			14	12	23	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		
686,01	Чай с сахаром, лимон!"	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										
	Итого за Обед	837	37	43	121	1013	0	26	58	0	82	390	116	6		
	Итого за день		57	57	212	1575	0	32	109	0	159	698	259	12		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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																
56,16	Борщ из св. капусты и картофелем со сметаной	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	44	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								1		
Итого за Завтрак		560	13	17	76	508	0	21	35	0	179	204	60	3		
Обед																
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		
302,36	Каша пшениная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38			
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										
15	Йогурт питьевой для питания детей	100	2,9	2,5	12,6	85										
Итого за Обед		935	27,9	27,5	119,6	827	0	19	57	0	75	302	104	5		
Итого за день			40,9	44,5	195,6	1335	0	40	92	0	254	506	164	8		

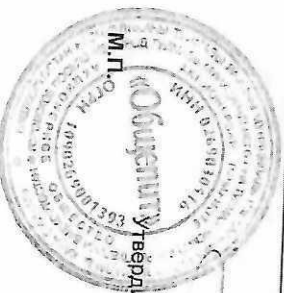
Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Пример 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																
33,04	Салат "Пестрый"	100	1	5	14	97						29	32	17	2	
97,27	Утро по домашнему !															
685,01	Чай с сахаром"	180	12	14	25	266		27				25	98	41	3	
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	200			8	31						5	8	4	1	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания ""	50	4		25	113						13	42	18	1	
Итого за Завтрак		580	20	19	89	596	0	36	0	0		72	180	80	7	
Обед																
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной !	250/10	2	6	10	104		31	15			44	33	21	1	
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21			44	126	31	1	
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	
70,27	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 Обед		955	25	20	142	836	0	46	66	0		162	294	108	9	
Итого за день			45	39	231	1432	0	82	66	0		234	474	188	16	
Итого за период																
Среднее значение за период			466,9	491,5	2151,6	14720	0	504	1389	0		2474	5460	2047	118	
			46,7	49,2	215,2	1472,0	0,0	50,4	138,9	0,0		247,4	546,0	204,7	11,8	

Составил Альтева 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 2016, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.