

Согласовано:

Директор _____

« _____ » 2025г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»г.Туймазы

_____ Аминаева Т.М.

« _____ » 2025г

**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 168,04 рублей**

**(весенний сезон)
2024-2025 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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			
332	Макаронные изделия отварные+	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3		
Обед																
51,1	Салат из свежкы 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		
70,29	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		810	29	37	108	866	0	28	15	0	103	358	117	7		
Итого за День			49	52	200	1452	0	33	47	0	142	461	149	10		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	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		160	123	22	1		
193,1	Каша молочная рисовая жидкая***++	200/10	5	12	33	261		1	80		130	143	30			
2,32	Напиток с витаминами "Виташка***"	200			19	78		20	120							
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
67,14	Рблого"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		625	15	17	97	597	0	34	232	0	311	280	64	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		
451,2	Котлеты рубленные из говядины с соусом томатным !!	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2		
302,49	Каша пшениная вязкая++/	180/3	5	4	30	176			18		16	106	38	1		
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	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 Обед		923	27	31	112	826	0	38	54	0	163	356	128	7		
Итого за день			42	48	209	1423	0	72	286	0	474	636	192	11		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 3

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 12лет 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	Ca	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	43		49	26	39	1		
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										
Итого за Завтрак		567	18	14	89	543	0	36	64	0	114	204	93	4		
Обед																
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой I	250	2	3	20	113		17			16	19	25	1		
96,18	Гуляш из отварного мяса II	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
332	Макаронные изделия отварные +"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
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 Обед		813	29	24	122	818	0	24	18	0	71	261	80	6		
Итого за день			47	38	211	1361	0	60	82	0	185	465	173	10		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 4

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
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		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15		68					8	25	11			
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		630	20	24	93		667	0	8	28	0	52	250	70	6		
Обед																	
42,07	Винегрет овощной !!	100	1	10	8		127		9			22	28	18	1		
63,3	Суп картофельный гороховый I	250	6	4	21		145		12			31	57	34	2		
118,19	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом !!	195	11	16	21		267		35	11		49	121	49	2		
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	25	30	117		826	0	56	11	0	137	270	135	8		
Итого за день			45	54	210		1493	0	64	39	0	189	520	205	14		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 5

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
96,18	Гуляш из отварного мяса !!	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302,33	Каша гречневая вязкая "+	180/3	6	4	26	161			18		13	135	90	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 Завтрак		553	25	22	79	608	0	7	18	0	48	312	131	7		
Обед																
33,04	Салат "Пестрый" !!	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
75,19	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1		
488,08	Птица, тушенная в соусе с овощами !!	210	16	18	25	324		25	41		47	152	54	2		
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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Обед		857	33	32	106	837	0	47	76	0	116	327	119	7		
Итого за день			58	54	185	1445	0	54	94	0	164	639	250	14		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ ре- ц.	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	Ca	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	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
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		553	20	15	92	584	0	2	32	0	36	101	31	3		
Обед																
65,14	Суп крестьянский с рисовой крупой !!	250	2	2	15	88		20			27	36	21	1		
104,01	Тефтели из говядины+//	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2		
511,09	Рис отварной+"	180/3	5	3	48	238			18		13	99	33	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витошка"	200			19	78		20	120							
70,28	хлеб пшеничный для детского питания ""+"	60	4	1	30	136					16	50	21	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Обед		833	24	22	140	849	0	44	151	0	92	309	96	5		
Итого за День			44	37	232	1433	0	46	183	0	128	410	127	8		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ ре- ц.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
196,03	Каша молочная Дружба жидкая""+	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35			
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	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										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		580	15	17	88	556	0	15	98	0	270	309	76	4		
Обед																
68,15	Свекольник со сметаной!	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2		
94,01	Азу !!	100	13	21	4	254		4			18	133	19	2		
302,33	Каша гречневая вязкая" +	180/3	6	4	26	161			18		13	135	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		823	28	31	111	819	0	21	33	0	115	379	174	10		
Итого за день			43	48	199	1375	0	36	131	0	385	688	250	14		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 3

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21,07	Салат "Здоровье"!!	100	2	5	9	83	8				32	42	29	1		
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		
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		650	19	19	93	601	0	41	64	0	140	235	117	5		
Обед																
39,11	Салат картофельный с огурцами солеными II	100	2	5	14	107	15				14	12	23	1		
54,2	Рассольник ленинградский со сметаной II	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		
302,49	Каша пшеничная вязкая++/	180/3	5	4	30	176			18		16	106	38	1		
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 Обед		923	26	28	116	811	0	34	44	0	86	304	123	7		
Итого за день			45	47	209	1412	0	75	108	0	226	539	240	12		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 4

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12/лет 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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
56,18	Борщ из св. капусты с картофелем и отварной говядиной со сметаной !!*	20/250/10	8	9	14	170		20	15		48	101	31	2		
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		
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		580	16	16	86	547	0	20	15	0	83	165	65	5		
Обед																
66,35	Суп-лапша домашняя на курином бульоне !	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	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		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания "/"	40	2		16	72										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110					
Итого за Обед		800	35	40	106	917	0	7	118	0	168	346	81	4		
Итого за день			51	56	192	1464	0	27	133	0	251	511	146	9		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 5

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
33,04	Салат "Пестрый" I	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2		
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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		557	20	21	91	627	0	14	0	0	67	258	81	6		
Обед																
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной I	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1		
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	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	Хлеб ржаной для детского питания "	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Обед		953	25	18	142	821	0	46	54	0	161	293	108	9		
Итого за День			45	39	233	1448	0	60	54	0	228	551	189	15		
Итого за период			469	473	2080	14306	0	527	1157	0	2372	5420	1921	117		
Среднее значение за период			46,9	47,3	208	1430,6	0	52,7	115,7	0	237,2	542	192,1	11,7		

Составил



Альтеева 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.