

Согласовано:



Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев Т.М.



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
на сумму 168,04 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Привем 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																
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 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		
70,29	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		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

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																
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
193,07	Каша молочная рисовая жидкая***+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
2,32	Напиток с витаминами "Витолшка"	200			19	78		20	120							
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	15	21	97	634	0	34	262	0	312	281	64	4		
Обед																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4			24	49	34	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 рубленые из говядины с соусом томатным !!	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2		
302,49	Каша пшенная 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	26	31	111	823	0	27	54	0	173	393	139	7		
	Итого за день		41	52	208	1457	0	61	316	0	485	674	203	11		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 3

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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																
34,01	Салат "Здоровье"!!	100	2	5	9	83	8				32	42	29	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		
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		667	20	19	98	626	0	44	64	0	146	246	122	5		
Обед																
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой!	250	2	3	20	113	17				16	19	25	1		
96,18	Гуляш из отварного мяса !!	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			49	43	220	1444	0	68	82	0	217	507	202	11		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 4
Неделя: 1Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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																
196,03	Каша молочная Дружба жидкая""+	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35			
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										
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86		4			14	14	8	3		
Итого за Завтрак		680	12	12	102	560	0	5	78	0	152	213	65	5		
Обед																
63,3	Суп картофельный гороховый !	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Обед		823	27	20	122	767	0	14	32	0	83	260	161	8		
Итого за день			39	32	224	1327	0	19	110	0	235	473	226	13		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 5
Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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																
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		
70,29	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		570	25	30	99	764	0	39	28	0	88	295	92	5		
Обед																
142	Салат "Осенний" !!	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1		
75,19	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне! *	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1		
488,08	Птица, тушеная 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	34	32	110	850	0	53	76	0	112	323	129	6		
Итого за день			59	62	209	1614	0	92	104	0	200	618	221	11		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 1
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ реж.	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																
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
302,33	Каша гречневая вязкая"+	180/3	6	4	26	161			18		13	135	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		563	20	16	79	533	0	2	32	0	35	189	115	5		
Обед																
65,18	Суп крестьянский с пшенной крупой !!	250/10	2	4	12	92		20	15		36	39	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							
70,27	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		833	24	23	132	830	0	44	166	0	98	304	93	5		
Итого за день			44	39	211	1363	0	46	198	0	133	493	208	10		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 2
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ реж.	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																
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		
70,27	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		600	17	17	98	601	0	15	98	0	275	326	83	5		
Обед																
21,1	Салат Витаминный !!	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
68,15	Свекольник со сметаной!	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2		
598,01	Рагу из мяса птицы !!	210	14	14	32	305		26	22		37	31	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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Обед		850	25	25	125	812	0	77	37	0	167	180	137	8		
Итого за день			42	42	223	1413	0	92	135	0	442	506	220	13		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 3
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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																
32,17	Салат "Школьный" !!	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	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		
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 Завтрак		673	22	19	112	711	0	10	39	0	109	265	82	5		
Обед																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4			24	49	34	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		
302,49	Каша пшениная 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	25	28	115	808	0	23	44	0	96	341	134	7		
Итого за день			47	47	227	1519	0	33	83	0	205	606	216	12		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ реж.	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																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной !!	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	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		
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		560	10	13	86	495	0	20	15	0	80	105	58	4		
Обед																
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		
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										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110					
Итого за Обед		820	37	41	113	961	0	8	118	0	172	367	88	5		
Итого за день			47	54	199	1456	0	28	133	0	252	472	146	9		

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 5

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

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																
33,04	Салат "Пестрый" !!	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 !	250/10	2	6	10		104		31	15		44	33	21	1	
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатым !	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	
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20		90					10	33	14	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54									
67,14	Яблоко"	130	1	1	13		61		13			21	14	12	3	
Итого за Обед		943	24	18	137		798	0	46	54	0	158	284	104	9	
Итого за день			44	39	228		1425	0	60	54	0	225	542	185	15	
Итого за период			461	462	2149		14470	0	532	1262	0	2536	5352	1976	115	
Среднее значение за период			46,1	46,2	214,9		1447	0	53,2	126,2	0	253,6	535,2	197,6	11,5	

Составил  Альтиева 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.