

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей в школах муниципального
района Туймазинский район Республики Башкортостан
на родительские взносы
завтраки на сумму 84,47 рублей**

(зимний сезон)
2025-2026 учебный год

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Родительские взносы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	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)**Родительские взносы**

Неделя: 1

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
193,07	Каша молочная рисовая жидкя""+	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

Родительские взносы

Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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 !	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	
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		
71,31	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	

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

День: 4
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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		
196,07	Каша молочная Дружба жидкя"/"	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	13	61	13			21	14	12	3			
Итого за Завтрак		630	16	22	88	605	0	14	142	0	320	312	77	5	

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	Глоб 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								
Итого за Завтрак		580	26	30	104	787	0	39	28	0	91	304	96	5

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

Родительские взносы

День: 2

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																			
196,07	Каша молочная "Дружба жидккая"//		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)

Родительские взносы

День: 3

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	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 !		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)

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

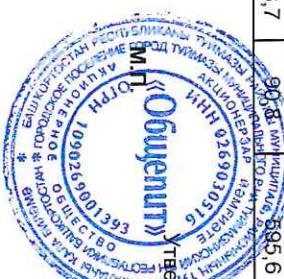
Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зимний)

Родительские взносы

День: 5
Неделя: 2
Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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		
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								
Итого за Завтрак		560	20	19	79	547	0	35	0	0	75	190	92	6
Итого за период														
Среднее значение за период		18,0	18,7	908	90,5	595,6	0,0	195	757	0	1322	2299	847	47

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