

Согласовано:

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г

« март » \_\_\_\_\_ 2025г

**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**

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

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая<br>ценность<br>(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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                      |           |            |                                      |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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                                   |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | <b>560</b>      | <b>20</b>            | <b>15</b> | <b>92</b>  | <b>586</b>                           | <b>0</b>      | <b>5</b>  | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>39</b>  | <b>103</b>                | <b>32</b>  | <b>3</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                          |                 |                      |           |            |                                      |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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                                   |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          | <b>810</b>      | <b>29</b>            | <b>37</b> | <b>108</b> | <b>866</b>                           | <b>0</b>      | <b>28</b> | <b>15</b> | <b>0</b> | <b>103</b> | <b>358</b>                | <b>117</b> | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          |                 | <b>49</b>            | <b>52</b> | <b>200</b> | <b>1452</b>                          | <b>0</b>      | <b>33</b> | <b>47</b> | <b>0</b> | <b>142</b> | <b>461</b>                | <b>149</b> | <b>10</b> |  |  |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(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 |  |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                                    |                 |                      |    |     |                                      |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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 "Витошка"                     | 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 |                                                    | 625             | 15                   | 17 | 97  | 597                                  | 0             | 34 | 232 | 0  | 311 | 280                       | 64  | 4  |  |  |
| <b>Обед</b>      |                                                    |                 |                      |    |     |                                      |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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 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             | 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. ОВЗ с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 3

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая<br>ценность<br>(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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |           |            |                                      |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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, лимонном                | 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                                   |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>567</b>      | <b>18</b>            | <b>14</b> | <b>89</b>  | <b>543</b>                           | <b>0</b>      | <b>36</b> | <b>64</b> | <b>0</b> | <b>114</b> | <b>204</b>                | <b>93</b>  | <b>4</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                      |           |            |                                      |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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                                   |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | <b>813</b>      | <b>29</b>            | <b>24</b> | <b>122</b> | <b>818</b>                           | <b>0</b>      | <b>24</b> | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>71</b>  | <b>261</b>                | <b>80</b>  | <b>6</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | <b>47</b>            | <b>38</b> | <b>211</b> | <b>1361</b>                          | <b>0</b>      | <b>60</b> | <b>82</b> | <b>0</b> | <b>185</b> | <b>465</b>                | <b>173</b> | <b>10</b> |  |  |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая<br>ценность<br>(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        |    |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                      |           |            |                                      |               |           |           |          |            |                           |            |           |    |  |
| 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         |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>630</b>      | <b>20</b>            | <b>24</b> | <b>93</b>  | <b>667</b>                           | <b>0</b>      | <b>8</b>  | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>52</b>  | <b>250</b>                | <b>70</b>  | <b>6</b>  |    |  |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                      |           |            |                                      |               |           |           |          |            |                           |            |           |    |  |
| 42,07                   | Винегрет овощной !!                        | 100             | 1                    | 10        | 8          | 127                                  |               | 9         |           |          | 22         | 28                        | 18         | 1         |    |  |
| 63,3                    | Суп картофельный гороховый !               | 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                                   |               |           |           |          |            |                           |            |           |    |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | <b>835</b>      | <b>25</b>            | <b>30</b> | <b>117</b> | <b>826</b>                           | <b>0</b>      | <b>56</b> | <b>11</b> | <b>0</b> | <b>137</b> | <b>270</b>                | <b>135</b> | <b>8</b>  |    |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            |                 | <b>45</b>            | <b>54</b> | <b>210</b> | <b>1493</b>                          | <b>0</b>      | <b>64</b> | <b>39</b> | <b>0</b> | <b>189</b> | <b>520</b>                | <b>205</b> | <b>14</b> |    |  |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>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 |  |  |
| 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. ОВЗ с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая<br>ценность<br>(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       |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |           |            |                                      |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| 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        |  |  |
| 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                                   |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>553</b>      | <b>20</b>            | <b>15</b> | <b>92</b>  | <b>584</b>                           | <b>0</b>      | <b>2</b>  | <b>32</b>  | <b>0</b> | <b>36</b>  | <b>101</b>                | <b>31</b>  | <b>3</b> |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                      |           |            |                                      |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| 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                                   |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | <b>833</b>      | <b>24</b>            | <b>22</b> | <b>140</b> | <b>849</b>                           | <b>0</b>      | <b>44</b> | <b>151</b> | <b>0</b> | <b>92</b>  | <b>309</b>                | <b>96</b>  | <b>5</b> |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                        |                 | <b>44</b>            | <b>37</b> | <b>232</b> | <b>1433</b>                          | <b>0</b>      | <b>46</b> | <b>183</b> | <b>0</b> | <b>128</b> | <b>410</b>                | <b>127</b> | <b>8</b> |  |  |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая<br>ценность<br>(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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |           |            |                                      |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>580</b>      | <b>15</b>            | <b>17</b> | <b>88</b>  | <b>556</b>                           | <b>0</b>      | <b>15</b> | <b>98</b>  | <b>0</b> | <b>270</b> | <b>309</b>                | <b>76</b>  | <b>4</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                      |           |            |                                      |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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                                   |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | <b>823</b>      | <b>28</b>            | <b>31</b> | <b>111</b> | <b>819</b>                           | <b>0</b>      | <b>21</b> | <b>33</b>  | <b>0</b> | <b>115</b> | <b>379</b>                | <b>174</b> | <b>10</b> |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                        |                 | <b>43</b>            | <b>48</b> | <b>199</b> | <b>1375</b>                          | <b>0</b>      | <b>36</b> | <b>131</b> | <b>0</b> | <b>385</b> | <b>688</b>                | <b>250</b> | <b>14</b> |  |  |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая<br>ценность<br>(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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |           |            |                                      |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 21,07                   | 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         |  |  |
| 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                                   |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | <b>650</b>      | <b>19</b>            | <b>19</b> | <b>93</b>  | <b>601</b>                           | <b>0</b>      | <b>41</b> | <b>64</b>  | <b>0</b> | <b>140</b> | <b>235</b>                | <b>117</b> | <b>5</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |           |            |                                      |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 39,11                   | Салат картофельный с огурцами солеными !! | 100             | 2                    | 5         | 14         | 107                                  |               | 15        |            |          | 14         | 12                        | 23         | 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                                   |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | <b>923</b>      | <b>26</b>            | <b>28</b> | <b>116</b> | <b>811</b>                           | <b>0</b>      | <b>34</b> | <b>44</b>  | <b>0</b> | <b>86</b>  | <b>304</b>                | <b>123</b> | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | <b>45</b>            | <b>47</b> | <b>209</b> | <b>1412</b>                          | <b>0</b>      | <b>75</b> | <b>108</b> | <b>0</b> | <b>226</b> | <b>539</b>                | <b>240</b> | <b>12</b> |  |  |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4  
Неделя: 2Сезон: 01.03-31.05 (весенний)  
Возраст: 12лет и старше

| №<br>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 |  |  |
| Завтрак          |                                                           |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 56,18            | Борщ из св. капусты с картофелем и отварной говядиной !!* | 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. ОВЗ с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 5

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>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   |    |  |  |
| 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           |                                              | 657          | 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 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    |    |  |  |
| 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              |                                              | 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.