

Согласовано:

Директор _____

« _____ » 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

« _____ » 2026г

Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7- 11 лет в пришкольном интернате
МАОУ СОШ с.Карамалы-Губеево муниципального района Туймазинский
район Республики Башкортостан

(зимний сезон)
2025-2026 учебный год

Согласовано:

Директор _____

« ____ » _____ 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

« ____ » _____ 2026г



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7- 11 лет в пришкольном интернате
МАОУ СОШ с.Карамалы-Губеево муниципального района Туймазинский
район Республики Башкортостан**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. интернат 7-11 лет 2026год(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01-28.02.(зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																
193.08	Каша молочная рисовая жидкая+	200/5	5	8	33	223		1	51		130	142	30			
3.06	Бутерброд с сыром "+	60/10	7	3	30	171			21		116	110	27	1		
287	Кофейный напиток на молоке+	200	3	3	13	94		1	20		120	90	14			
71.31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		505	17	14	88	542	0	2	92	0	366	342	71	1		
2 Завтрак																
67.23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																
51.03	Салат из свежкы с растительным маслом!	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1		
54.16	Рассолыник ленинградский со сметаной !	200/5	2	4	16	107		13	8		20	26	21	1		
4.09	Котлеты куриные с соусом томатым !	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
302.47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21	153			30		11	113	75	3		
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		780	21	27	90	678	0	21	49	0	69	207	128	7		
Полдник																
250.04	Пирожки печеные с картофелем*	50	4	4	23	138		4	24		8	32	10	1		
685.01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
69.18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
Итого за Полдник		300	8	9	67	375	0	4	24	0	13	40	14	2		
Ужин																
41.08	Салат "Студенческий !	60	2	7	6	95		6	23		13	24	13	1		
132.33	Плов из курицы!	175	15	22	41	421		4	23		24	185	44	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 Ужин		505	22	29	87	691	0	10	46	0	52	250	75	5		
Ужин2																
63.26	Сок нат.	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Ужин2		200	1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за День			70	80	372	2472	0	61	211	0	546	875	314	22		

Рацион: Шк. интернат 7-11 лет 2026год(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02.(зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
311	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая +	200/5	7	9	29	230		1	51		144	197	55	1							
1,21	Бутерброд с маслом+*	60/10	4	9	30	210			59		17	52	21	1							
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1							
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54															
Итого за Завтрак		505	13	18	79	525	0	1	110	0	166	257	80	3							
2 Завтрак																					
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4							
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4							
Обед																					
39,17	Салат картофельный с огурцами солеными !	60	1	3	9	64		9			9	7	14								
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной !	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1							
451,13	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным !	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2							
212,11	Макаронные изделия отварные*//	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	1							
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2							
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															
Итого за Обед		770	24	24	117	767	0	27	49	0	102	229	85	6							
Полдник																					
266,04	Шанежка наливная *	50	4	4	23	144			32		14	38	6								
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1							
63,19	Сок 0,2(пак.) *	200			21	86		4			14	14	8	3							
Итого за Полдник		450	4	4	52	261	0	4	32	0	33	60	18	4							
Ужин																					
32,11	Салат "Школьный !	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1							
598,04	Рагу из мяса птицы !!+	200	10	6	32	223		26	17		35	31	46	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							
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72															
Итого за Ужин		540	16	11	80	481	0	31	17	0	68	92	75	5							
Ужин2																					
698,01	Кефир+	200/3	6	6	11	130		1	40		240	190	28								
Итого за Ужин2		203	6	6	11	130	0	1	40	0	240	190	28	0							
Итого за День			64	64	359	2258	0	84	248	0	641	850	304	22							

Рацион: Шк. интернат 7-11 лет 2026год(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02.(зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																
160,03	Суп молочный с макаронными изделиями +	200	7	7	22	183		2	46		224	180	28			
3,06	Бутерброд с сыром "+	60/10	7	3	30	171			21		116	110	27	1		
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
218,04	Яйцо отварное+/"	40	5	5		63			100		22	77	5	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		540	23	17	74	532	0	3	177	0	427	420	71	3		
2 Завтрак																
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
61	Суп картофельный с рисовой крупой!!	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1		
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
520,1	Картофельное пюре !	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витошка""	200			19	78		20	120							
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		780	19	18	116	697	0	64	174	0	122	225	119	4		
Полдник																
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
559,01	Буккен с картофелем !	100	5	8	31	209		14	59		17	38	21	1		
Итого за Полдник		300	5	8	39	240	0	14	59	0	22	46	25	2		
Ужин																
34	Салат "Здоровье" !	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
193,05	Каша молочная рисовая жидкая "+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27			
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 Ужин		530	12	15	80	490	0	6	78	0	155	204	66	3		
Ужин2																
63,26	Сок нат.	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Ужин2		200	1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день			61	59	349	2145	0	111	488	0	772	931	307	19		

Рацион: Шк. интернат 7-11 лет 2026год(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01-28.02.(зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																		
191,02	Каша молочная манная жидкая /**	200/5	6	8	32		223		1	51		134	122	20				
2,34	Бутерброд с маслом , сыром **	50/10/10	6	11	25		223			80		114	103	23	1			
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54											
Итого за Завтрак																		
		505	14	19	77		531	0	1	131	0	253	233	47	2			
2 Завтрак																		
67,23	Фрукты+	200	1	1	20		94		20			32	22	18	4			
Итого за 2 Завтрак																		
		200	1	1	20		94	0	20	0	0	32	22	18	4			
Обед																		
42,05	Винегрет овощной !	60	1	6	5		76		6			13	17	11				
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!*	200	8	7	16		158		8	28		15	73	20	1			
488,13	Птица тушеная в соусе с овощами !!**	190	20	20	21		346		21	48		45	182	52	2			
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 Обед																		
		720	34	33	90		791	0	39	76	0	90	309	101	5			
Полдник																		
264	Ватрушка с творогом+	100	13	7	43		287			45		66	139	18	1			
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1			
Итого за Полдник																		
		300	13	7	51		318	0	0	45	0	71	147	22	2			
Ужин																		
129,03	Биточки рубленые из птицы !	100	11	14	8		199		3	48		18	15	16	1			
511,13	Рис отварной/+	150/5	4	5	40		217			30		12	83	27	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			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8		36											
Итого за Ужин																		
		525	20	19	89		596	0	3	78	0	48	148	65	4			
Ужин2																		
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1			
273,08	Булочка Домашняя+	50	4	7	31		198			46		3	32	6				
Итого за Ужин2																		
		250	4	7	39		229	0	0	46	0	8	40	10	1			
Итого за день																		
			86	86	366		2559	0	63	376	0	502	899	263	18			

Рацион: Шк. интернат 7-11 лет 2026год(зимний)

День: 5
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02.(зимний)
Возраст: 7-11лет

№ рец.	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																			
76,07	Суп молочный с пшенной крупой **	250	4	6	9		102		2	37		150	113	18					
2,34	Бутерброд с маслом , сыром **	50/10/10	6	11	25		223			80		114	103	23	1				
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16		115		1	20		121	121	18	1				
71,41	Хлеб ржаной для Детского питания /"	20	1		8		36												
Итого за Завтрак		540	15	21	58		476	0	3	137	0	385	337	59	2				
2 Завтрак																			
67,23	Фрукты+	200	1	1	20		94		20			32	22	18	4				
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20		94	0	20	0	0	32	22	18	4				
Обед																			
21	Салат Витаминный I	60	1	3	7		62		21			28	23	14	1				
63,29	Суп картофельный гороховый I!	200	5	4	17		116		9			25	46	28	2				
96,08	Гуляш из отварного мяса I	90	10	16	5		201		3			17	109	19	2				
302,47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21		153			30		11	113	75	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		785	28	28	113		801	0	33	30	0	116	355	170	11				
Полдник																			
250	Пирожки с яблоками+	50	3	3	24		138		2	24		6	30	6	1				
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1				
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36		206												
Итого за Полдник		300	7	8	68		375	0	2	24	0	11	38	10	2				
Ужин																			
134,24	Салат "Мозаика I	60	2	4	7		73		7	15		13	22	15	1				
196	Каша молочная Дружба жидкая+	200/5	6	8	35		241		1	51		131	164	39					
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 Ужин		535	13	12	82		489	0	8	66	0	159	227	72	3				
Ужин2																			
63,26	Сок нат.	200	1		20		92		4			14	14	8	3				
Итого за Ужин2		200	1	0	20		92	0	4	0	0	14	14	8	3				
Итого за день			65	70	361		2327	0	70	257	0	717	993	337	25				

Рацион: Шк. интернат 7-11 лет 2026год(зимний)

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02.(зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
311	Каша овсяная "Еркулес" молочная жидкая +	200/5	7	9	29		230		1	51		144	197	55	1		
1.21	Бутерброд с маслом+*	60/10	4	9	30		210			59		17	52	21	1		
686.01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8		33		3			8	10	5	1		
71.31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54										
Итого за Завтрак		512	13	18	79		527	0	4	110	0	169	259	81	3		
2. Завтрак																	
67.23	Фрукты+	200	1	1	20		94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20		94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																	
41.08	Салат "Студенческий !	60	2	7	6		95		6	23		13	24	13	1		
65.17	Суп крестьянский с пшенной крупой !	200/5	2	4	9		82		16	8		26	29	17			
104	Тефтели из говядины+//	90	9	14	11		206		4	13		31	107	18	1		
212.11	Макаронные изделия отварные"/	150/5	6	5	37		215			30		15	48	9	1		
685.01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1		
70.27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25		113					13	42	18	1		
71.31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54										
Итого за Обед		790	25	30	108		796	0	26	74	0	103	258	79	5		
Полдник																	
264	Ватрушка с творогом+	100	13	7	43		287			45		66	139	18	1		
685.01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1		
Итого за Полдник		300	13	7	51		318	0	0	45	0	71	147	22	2		
Ужин																	
32.11	Салат "Школьный !	60	1	5	4		65		5			18	20	11	1		
488.01	Птица,тушенная в соусе с овощами !!"	180	16	17	21		295		21	39		41	145	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			
71.31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54										
218.04	Яйцо отварное+//	40	5	5			63			100		22	77	5	1		
Итого за Ужин		540	26	27	60		576	0	26	139	0	94	275	78	5		
Ужин2																	
63.26	Сок нат.	200	1		20		92		4			14	14	8	3		
Итого за Ужин2		200	1	0	20		92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за День			79	83	338		2403	0	80	368	0	483	975	286	22		

Рацион: Шк. интернат 7-11 лет 2026год(зимний)

День: 2

Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02.(зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реж.	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																		
160.08	Суп молочный с лапшой домашней +	200	7	8	21	185		2	56		225	187	29					
3.06	Бутерброд с сыром "+	60/10	7	3	30	171			21		116	110	27	1				
685.01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1				
71.32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89												
Итого за Завтрак		520	17	11	79	476	0	2	77	0	346	305	60	2				
2 Завтрак																		
67.23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4				
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4				
Обед																		
6.07	Салат из белокочанной капусты !	60	1	3	7	62		31			38	28	16	1				
68.18	Свекольник со сметаной!!*	200/10	2	5	14	112		14	15		39	38	25	1				
598.04	Рагу из мяса птицы !!+	200	10	6	32	223		26	17		35	31	46	2				
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2				
70.28	хлеб пшеничный для детского питания ""*+	60	4	1	30	136					16	50	21	1				
71.31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54												
Итого за Обед		760	20	15	121	689	0	71	32	0	150	169	124	7				
Полдник																		
87.04	Плюшка Новомосковская **	100	8	7	56	324			46		15	75	13	1				
685.01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1				
Итого за Полдник		300	8	7	64	355	0	0	46	0	20	83	17	2				
Ужин																		
129.03	Биточки рубленые из птицы !	100	11	14	8	199		3	48		18	15	16	1				
511.13	Рис отварной/+	150/5	4	5	40	217			30		12	83	27	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				
71.41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36												
Итого за Ужин		515	19	19	84	573	0	3	78	0	45	139	61	4				
Ужин2																		
698.01	Кефир+	200/3	6	6	11	130		1	40		240	190	28					
Итого за Ужин2		203	6	6	11	130	0	1	40	0	240	190	28	0				
Итого за день			71	59	379	2317	0	97	273	0	833	908	308	19				

Рацион: Шк. интернат 7-11 лет 2026год(зимний)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02.(зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
191.02	Каша молочная манная жидкая /**	200/5	6	8	32	223		1	51		134	122	20			
1.21	Бутерброд с маслом+*	60/10	4	9	30	210			59		17	52	21	1		
693.01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
71.31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		505	16	21	90	602	0	2	130	0	272	295	59	2		
2 Завтрак																
67.23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																
17.09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
66.34	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!!	200	9	10	12	175		2	24		16	88	15	1		
132.31	Плов из курицы!!	180	17	24	41	446		4	28		25	203	47	2		
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		720	33	37	114	917	0	13	52	0	76	367	105	5		
Полдник																
769.03	Булочка дорожная*	50	3	8	28	194			50		2	29	5			
685.01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
69.18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
Итого за Полдник		300	7	13	72	431	0	0	50	0	7	37	9	1		
Ужин																
134.24	Салат "Мозаика !	60	2	4	7	73		7	15		13	22	15	1		
196	Каша молочная Дружба жидкая+	200/5	6	8	35	241		1	51		131	164	39			
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 Ужин		535	13	12	82	489	0	8	66	0	159	227	72	3		
Ужин2																
63.26	Сок нат.	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Ужин2		200	1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день			71	84	398	2625	0	47	298	0	560	962	271	18		

Рацион: Шк. интернат 7-11 лет 2026год(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01-28.02.(зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
76,11	Суп молочный с рисовой крупой ++	200	4	5	16	122		1	29		121	108	20				
2,34	Бутерброд с маслом , сыром **	50/10/10	6	11	25	223			80		114	103	23	1			
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72											
Итого за Завтрак		510	14	18	67	478	0	2	119	0	300	264	54	2			
2 Завтрак																	
67,23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4			
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4			
Обед																	
41,08	Салат "Студенческий !	60	2	7	6	95		6	23		13	24	13	1			
54,16	Рассолыник ленинградский со сметаной !	200/5	2	4	16	107		13	8		20	26	21	1			
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным !	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1			
302,47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21	153			30		11	113	75	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 Обед		790	25	28	95	722	0	21	72	0	73	307	146	8			
Полдник																	
273,08	Булочка Домашняя+	50	4	7	31	198			46		3	32	6				
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1			
15	Йогурт питьевой для питания детей	100	2,9	2,5	12,6	85											
Итого за Полдник		350	6,9	9,5	51,6	314	0	0	46	0	8	40	10	1			
Ужин																	
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1			
212,11	Макаронные изделия отварные*//	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	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 Ужин		515	19	12	88	534	0	2	48	0	72	214	58	4			
Ужин2																	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1			
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162											
Итого за Ужин2		250	3	7	29	193	0	0	0	0	5	8	4	1			
Итого за день			68,9	75,5	350,6	2335	0	45	285	0	490	855	290	20			

Рацион: Шк. интернат 7-11 лет 2026год(зимний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02.(зимний)
Возраст: 7-11лет

№ 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																
196	Каша молочная Дружба жидкая+	200/5	6	8	35	241		1	51		131	164	39			
3.06	Бутерброд с сыром "+	60/10	7	3	30	171			21		116	110	27	1		
287	Кофейный напиток на молоке+	200	3	3	13	94		1	20		120	90	14			
71.31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		505	18	14	90	560	0	2	92	0	367	364	80	1		
2 Завтрак																
67.23	Фрукты+	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4.		
Итого за 2 Завтрак		200	1	1	20	94	0	20	0	0	32	22	18	4		
Обед																
34	Салат "Здоровье" I	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
53.1	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной I	200/5	2	4	8	77		24	8		33	25	17	1		
97.25	Жаркое по домашнему I	175	11	12	25	249		27			25	84	39	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		720	21	19	101	645	0	56	8	0	112	198	107	7		
Полдник																
559.01	Бужен с картофелем I	100	5	8	31	209		14	59		17	38	21	1		
685.01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник		300	5	8	39	240	0	14	59	0	22	46	25	2		
Ужин																
17.09	Салат из моркови с растительным маслом I	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
150	Рагу из овощей I	200	4	11	26	219		41	21		55	59	49	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		
71.5	Хлеб ржаной для детского питания I/"	40	2		16	72										
Итого за Ужин		540	10	14	78	474	0	44	21	0	85	130	88	4		
Ужин2																
63.26	Сок нат.	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Ужин2		200	1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день																
Итого за период			56	56	348	2105	0	140	180	0	632	774	326	21		
Среднее значение за период			691.9	716.5	3620.6	36540.6	0	798	2984	0	6176	9022	3006	206		
			69.2	71.7	362.1	2354.6	0.0	79.8	298.4	0.0	617.6	902.2	300.6	20.6		

Составил Альтеева Альфия Идрисовна

М.П.



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.