

Согласовано:



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся из 1-4 классов
завтраки на сумму 71,09 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2025г(осенне-зимний)

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным !	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	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										
Итого за Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2025г(осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3,17	Бутерброд с сыром/"	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1		
193,02	Каша молочная рисовая жидкая"/	150/10	4	11	25	214		1	75		98	108	23			
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		560	12	15	84	510	0	34	216	0	227	207	51	4		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2025(осенне-зимний)

День: 3

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
34	Салат "Здоровье" I	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным I	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
520,1	Картофельное пюре I	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	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		577	17	15	82	531	0	36	54	0	121	215	100	5		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2025(осенне-зимний)

День: 4

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
196,08	Каша молочная "Дружба жидкая"	150/10	5	11	27	228		1	75		101	125	29			
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										
63,19	Сок 0,2(пак.)"	200			21	86		4			14	14	8	3		
Итого за Завтрак		620	9	11	84	471	0	5	75	0	130	180	55	5		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2025г(осенне-зимний)

День: 5
Неделя: 1Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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																
21,25	Салат Витаминный !!!	80	1	4	10	84		28			37	30	18	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 Завтрак		525	21	26	91	680	0	32	23	0	76	256	80	5		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2025г(осенне-зимний)

День: 1
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным !	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		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 Завтрак		513	18	16	69	479	0	2	29	0	29	157	95	5		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2025(осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
196,08	Каша молочная Дружба жидкая'	150/10	5	11	27	228		1	75		101	125	29			
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			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		540	13	16	79	508	0	15	95	0	251	285	70	4		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2025(осенне-зимний)

День: 3

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

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																
32,11	Салат "Школьный I	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1		
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным I	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
212	Макаронные изделия отварные"/"	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1		
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										
Итого за Завтрак		553	18	15	83	544	0	7	36	0	88	225	66	4		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2025г(осенне-зимний)

День: 4
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
58,28	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной 1*	200/10	2	5	11	99		16	15		38	34	19	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		610	10	12	83	476	0	16	15	0	73	98	53	4		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2025г(осенне-зимний)

День: 5
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
33	Салат "Пестрый" 1	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2		
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	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										
Итого за Завтрак		502	17	18	82	549	0	11	0	0	52	222	69	4		
Итого за период			152	159	813	5251	0	163	572	0	1081	1930	666	42		
Среднее значение за период			15,2	15,9	81,3	525,1	0	16,3	57,2	0	108,1	193	66,6	4,2		

Составил _____
Альтеева Альфия Идрисовна

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.