

Согласовано:



Утверждаю:



**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 177,11 рублей**

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

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

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>											
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14	4	4	3
302,85	Каша гречневая вязкая!!++	180/5	6	6	26	176		30	13	136	90	3
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31			5	8	4	1
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113			13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54						
	<b>Итого за Завтрак</b>					548	0	0	44	0	35	190
	<b>Обед</b>											
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом!!	100	1	10	8	128		9		36	40	20
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной!	250/10	9	11	20	210		17	15	32	94	34
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2		20	183	45
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						
	<b>Итого за Обед</b>					820	30	37	113	889	0	28
	<b>Итого за день</b>						50	55	192	1437	0	30

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

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	
<b>Завтрак</b>													
193,07	Каша молочная рисовая жидкая""+	200/15	5	16	33	298	1	110	131	144	30		
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33	3		8	10	5	1	
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113			13	42	18	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54							
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86	4		14	14	8	3	
<b>Итого за Завтрак</b>		702	11	16	99	584	0	8	110	0	166	210	
<b>Обед</b>													
56,16	Борщи из св. капусты и картофелем со сметаной !!	250/10	2	6	14	118	20	15	45	41	24	1	
451,21	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным !!	100	11	14	8	202	2	11	13	111	18	2	
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250		30	18	57	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	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72							
<b>Итого за Обед</b>		835	27	25	133	857	0	22	56	0	111	273	
<b>Итого за день</b>		38	41	232	1441	0	30	166	0	277	483	147	

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

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152	2	21	44	126	31	1			
520	Картофельное поре !!	180	4	6	32	191	31	43	49	26	39	1			
2,32	Напиток с витаминами "Витошка""	200			19	78	20	120							
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54									
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	18	14	100	588	0	53	184	0	106	194	88	3	
<b>Обед</b>															
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104	4			24	49	34	1		
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой!	250	2	3	20	113	17			16	19	25	1		
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174	2	14	4	4	3				
302,36	Каша пшенная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31	16	107	38			
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61	1	10		65	53	11	1		
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113				13	42	18	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54									
<b>Итого за Обед</b>		<b>915</b>	24	28	118	810	0	24	55	0	138	274	129	4	
<b>Итого за день</b>			42	42	218	1398	0	77	239	0	244	468	217	7	

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
3,32	Бутерброд с сыром***	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1	
196,07	Каша молочная "Дружба" жидкя"/"	200/15	6	17	35	316		1	110		134	167	39		
685,01	Чай с сахаром"	200				8	31				5	8	4	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2			12	54								
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>605</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>142</b>	<b>0</b>	<b>320</b>	<b>312</b>	<b>77</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>															
42,07	Винегрет овощной !!	100	1	10	8	127		9		22	28	18	1		
75,19	Суп куриный по-деревенски на курином бульоне!*	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1	
488,12	Птица, тушенная в соусе с овощами ! *	210	20	21	24	365		24	50		49	186	56	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	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2			16	72								
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>102</b>	<b>906</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>355</b>	<b>121</b>	<b>7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53</b>	<b>62</b>	<b>190</b>	<b>1511</b>	<b>0</b>	<b>57</b>	<b>227</b>	<b>0</b>	<b>428</b>	<b>667</b>	<b>198</b>	<b>12</b>	

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

День: 5

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
21,1	Салат Витаминный !!		100	2	5	12	103		34		46	38	23	1	
132,35	Глоб из курицы !!!**		200	18	25	47	486		5	28	27	216	51	2	
685,01	Чай с сахаром"		200				8	31			5	8	4	1	
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""		50	4		25	113				13	42	18	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "		30	2		12	54								
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	26	30	104	787	0	39	28	0	91	304	96	5
<b>Обед</b>															
63,3	Суп картофельный гороховый !		250	6	4	21	145		12		31	57	34	2	
96,18	Гуляши из отварного мяса !!		100	14	18	5	236		3	18	140	23	2		
302,85	Каша гречневая вязкая!!++		180/5	6	6	26	176		30	13	136	90	3		
639	Компот из смеси сухофруктов"		200	1		26	102			22	22	16	2		
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""		50	4		25	113			13	42	18	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"		40	2		16	72								
	<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	33	28	119	844	0	15	30	0	97	397	181	10
	<b>Итого за день</b>			59	58	223	1631	0	54	58	0	188	701	277	15

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

День: 1  
Неделя: 2

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14	4	4	3			
332,02	Макаронные изделия отварные+"	180/5	7	5	44	250		30	18	57	10	1			
685,01	Чай с сахаром"	200				8		31		5	8	4			
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4			25	113			13	42	18			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2			12	54								
<b>Итого за Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
32,17	Салат "Школьный"	100	1	8	7	108		8		30	33	19			
65,19	Суп крестьянский с пшенной крулькой !!*	250/10	2	6	12	110		20	15	36	39	21			
104,01	Тефтели из говядины+//	100	11	16	12	237		4	13	36	124	21			
511,1	Рис отварной+//	180/5	5	5	48	253		30	13	100	33	1			
2,32	Напиток с витаминами "Витошка""	200				78		20	120						
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4			25	113			13	42	18			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2			16	72								
<b>Итого за Обед</b>															
<b>Итого за день</b>															
		46	52	236	1593	0	54	222	0	168	449	147	9		

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

День: 2  
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерге- тическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (Мг)		
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Завтрак</b>													
196,07	Каша молочная "Дружба жидкая"//	200/15	6	17	35	316		1	109		134	167	39	1
685,02	Чай с сахаром, молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>95</b>		<b>0</b>	<b>119</b>	<b>0</b>	<b>233</b>	<b>276</b>	<b>80</b>	<b>6</b>
	<b>Обед</b>													
6,08	Салат из белокочанной капусты !!	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1
68,15	Свекольник со сметаной!	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2
598,04	Ragu из мяса птицы !!+	200	10	6	32	223		26	17		35	31	46	2
639	Компот из смеси суфлефруктов"	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								
	<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>130</b>		<b>754</b>	<b>0</b>	<b>95</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>184</b>	<b>197</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36</b>	<b>38</b>	<b>225</b>	<b>1359</b>	<b>0</b>	<b>110</b>	<b>151</b>	<b>0</b>	<b>417</b>	<b>473</b>	<b>220</b>	<b>14</b>

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

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (кикал)			Билиамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
1		2				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>																	
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1				
302,85	Каша гречневая вязкая!!++	180/5	6	6	26	176		30		13	136	90	3					
631,08	Компот из свежих яблок *	200				16	67		4		7	4	4	1				
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113				13	42	18	1					
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54												
	<b>Итого за Завтрак</b>					565	20	14	91	562	0	6	51	0	77	303	143	6
	<b>Обед</b>																	
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4		24	49	34	1					
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!	250	11	13	15	220		3	30	20	110	19	1					
132,35	Плов из курицы !!**	200	18	25	47	486		5	28	27	216	51	2					
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3		8	10	5	1					
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113				13	42	18	1					
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54												
	<b>Итого за Обед</b>					837	36	43	120	1010	0	15	58	0	92	427	127	6
	<b>Итого за день</b>					56	57	211	1572	0	21	109	0	169	735	270	12	

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
56,16	Борщи из св. капусты и картофелем со сметаной !!	250/10	2	6	14	118	20	15		45	41	24	1		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1	
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1	
55,06	Булочка "Каприз-курассан"	50	3	7	21	162									
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>508</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>179</b>	<b>204</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>															
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	
302,36	Каша пшененная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1	
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72									
15	Йогурт питьевой для питания детей	100	2,9	2,5	12,6	85									
<b>Итого за Обед</b>		<b>935</b>	<b>27,9</b>	<b>27,5</b>	<b>119,6</b>	<b>827</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	<b>302</b>	<b>104</b>	<b>5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,9</b>	<b>44,5</b>	<b>195,6</b>	<b>1335</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>254</b>	<b>506</b>	<b>164</b>	<b>8</b>	

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Мg
<b>Завтрак</b>													
34,01	Салат "Здоровье"!!	100	2	5	9	83	8			32	42	29	1
97,27	Жаркое по домашнему !*	180	12	14	25	266	27			25	98	41	3
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31				5	8	4	1
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113				13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>547</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	<b>190</b>	<b>92</b>
<b>Обед</b>													
53,26	Ци 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
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250		30		18	57	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				21	14	12	3
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13					
<b>Итого за Обед</b>		<b>955</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>142</b>	<b>836</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>162</b>	<b>294</b>	<b>108</b>
<b>Итого за день</b>													
<b>Итого за период</b>													
<b>Среднее значение за период</b>													
<b>Среднее значение за период</b>													

Составил Альтеева Альфия Идрисовна

М.П.  
«Обиженит»  
Утвержден  
02.09.2023



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.