

Согласовано:

Директор



2025г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



2025г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для детей участников специальной военной операции
на сумму 150,82 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	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		
Обед																
51,03	Салат из свежкы с растительным масломI	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1		
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной II	200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2		
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	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 Обед		710	25	29	101	748	0	22	8	0	77	306	100	7		
Итого за день			42	44	177	1251	0	27	37	0	111	391	127	9		

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

День: 2
Неделя: 1Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Примем 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																
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		
Обед																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной !	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1		
451,11	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным !	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2		
302	Каша пшениная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		14	89	31			
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		788	24	25	97	700	0	22	48	0	152	332	112	5		
Итого за день			36	40	181	1210	0	56	264	0	379	539	163	9		

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2025г(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)			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																
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		
Обед																
61	Суп картофельный с рисовой крупой!:	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1		
96,08	Гуляш из отварного мяса I	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2		
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1		
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		713	23	22	106	703	0	20	18	0	62	208	66	6		
Итого за день			40	37	188	1234	0	56	72	0	183	423	166	11		

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

День: 4
Неделя: 1Сезон: 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	Mg	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		
Обед																
63,29	Суп картофельный гороховый !!	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2		
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		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
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		723	24	20	108	684	0	11	29	0	71	217	135	8		
Итого за день			33	31	192	1155	0	16	104	0	201	397	190	13		

Рацион: Шк. СВО 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)			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																
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		
Обед																
142,01	Салат "Осенний" !	60	1	3	9	66		9			15	17	16	1		
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!!*	200	8	7	16	158		8	28		15	73	20	1		
488,01	Птица, тушеная в соусе с овощами !!*	180	16	17	21	295		21	39		41	145	47	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 Обед		717	30	27	86	696	0	41	67	0	89	278	102	6		
Итого за день			51	53	177	1376	0	73	90	0	165	534	182	11		

Рацион: Шк. СВО 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		
Обед																
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		
511,08	Рис отварной+//	150/3	4	3	40	202			18		12	83	27	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витолшка"	200			19	78		20	120							
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		708	19	21	106	690	0	40	159	0	77	244	73	2		
Итого за день			37	37	175	1169	0	42	188	0	106	401	168	7		

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

День: 2
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ 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		
Обед																
21,25	Салат Витаминный !!!	80	1	4	10	84		28			37	30	18	1		
68,04	Свекольник со сметаной!!	200/5	2	4	14	102		14	8		34	35	24	1		
598	Рагу из мяса птицы !	175	10	10	28	238		23	14		29	27	40	2		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
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		730	19	18	110	670	0	65	22	0	132	147	112	7		
Итого за день			32	34	189	1178	0	80	117	0	383	432	182	11		

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

День: 3
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Примем 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																
32,11	Салат "Школьный !	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1		
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	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		
Обед																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
54,16	Рассольник 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	Каша пшениная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		14	89	31			
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 Обед		788	22	23	100	682	0	18	38	0	75	280	106	4		
Итого за день			40	38	183	1226	0	25	74	0	163	505	172	8		

Рацион: Шк. СВО 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)			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																
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		510	10	12	83	476	0	16	15	0	73	98	53	4		
Обед																
66,34	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!!	200	9	10	12	175		2	24		16	88	15	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		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36										
75,2	Йогурт пищевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110					
Итого за Обед		725	30	35	95	811	0	6	107	0	163	306	74	4		
Итого за день			40	47	178	1287	0	22	122	0	236	404	127	8		

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

День: 5

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Салат "Пестрый" I	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		
Обед																
53,1	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной!!	200/5	2	4	8	77		24	8		33	25	17	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		
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										
67,14	Рыболокo"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Обед		838	22	15	122	706	0	39	44	0	141	258	96	8		
Итого за день			39	33	204	1255	0	50	44	0	193	480	165	12		
Итого за период			390	394	1844	12341	0	447	1112	0	2120	4506	1642	99		
Среднее значение за период			39	39,4	184,4	1234,1	0	44,7	111,2	0	212	450,6	164,2	9,9		

Составил  Альтиева 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.