

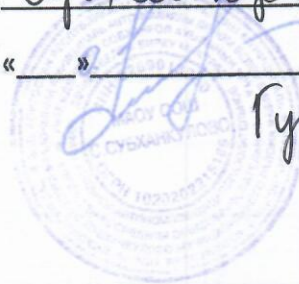
Согласовано:

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ
с. Сурхаликеево

« » 2026г

Гусанов О.И.



Генеральный директор АО «Общепит» г. Туймазы

Аминева Т.М.



 2026г

**ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГРУППЫ ПРИСМОТРА ЗА ДЕТЬМИ
2025-2026 учебный год**

(зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 1

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
Обед														
51,03	Салат из свеклы с растительным маслом!	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1
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
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Обед			15	21	68	511	0	8	0	0	52	225	70	4
Полдник														
250	Пирожки с яблоками+	50	3	3	24	138		2	24		6	30	6	1
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1
Итого за Полдник			3	3	32	171	0	5	24	0	14	40	11	2
Итого за день			18	24	100	682	0	13	24	0	66	265	81	6

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
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
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 Обед			18	17	64	476	0	2	41	0	34	152	29	4
Полдник														
769,03	Булочка дорожная*	50	3	8	28	194			50		2	29	5	
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2
Итого за Полдник			4	8	54	296	0	0	50	0	24	51	21	2
Итого за день			22	25	118	772	0	2	91	0	58	203	50	6

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	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
Обед														
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным !	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2	
302,35	Каша пшенная вязкая+"	150/5	4	5	25	166			31		14	89	31	
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	
Итого за Обед			14	17	56	433	0	5	42	0	33	127	49	1
Полдник														
559,02	Буккен с картофелем !!	60	3	5	18	126		9	36		10	23	13	1
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
Итого за Полдник			3	5	26	157	0	9	36	0	15	31	17	2
Итого за день			17	22	82	590	0	14	78	0	48	158	66	3

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	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
Обед														
42,05	Винегрет овощной !	60	1	6	5	76		6			13	17	11	
488,13	Птица,тушенная в соусе с овощами !!**	190	20	20	21	346		21	48		45	182	52	2
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 Обед			23	26	46	507	0	27	48	0	63	207	67	3
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
Итого за Полдник			3	3	32	169	0	2	24	0	11	38	10	2
Итого за день			26	29	78	676	0	29	72	0	74	245	77	5

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 5

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
Обед														
96,08	Гуляш из отварного мяса !	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
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Обед			18	21	67	524	0	3	30	0	58	269	121	7
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
Итого за Полдник			4	7	39	229	0	0	46	0	8	40	10	1
Итого за день			22	28	106	753	0	3	76	0	66	309	131	8

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01 - 28.02 (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
Обед														
104	Тефтели из говядины+/"	90	9	14	11	206		4	13		31	107	18	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
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Обед			15	19	71	508	0	4	43	0	48	198	49	3
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
Итого за Полдник			3	8	36	225	0	0	50	0	7	37	9	1
Итого за день			18	27	107	733	0	4	93	0	55	235	58	4

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	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
Обед														
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
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Обед														
Полдник														
738,09	Пирожки с яблоками"//	75	4	4	34	191		3	31		9	41	8	1
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
Итого за Полдник														
Итого за день														
			13	6	73	393	0	26	17	0	65	78	73	4

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	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
Обед														
17,09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21	
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
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Обед														
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
Итого за Полдник														
Итого за день														
			23	35	113	854	0	11	78	0	54	274	81	4

АО"ОБЩЕПИТ"

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01 - 28.02 (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
Обед														
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным !	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1
302,35	Каша пшенная вязкая+	150/5	4	5	25	166			31		14	89	31	
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	
Итого за Обед			16	17	55	434	0	2	42	0	38	216	61	2
Полдник														
559,02	Буккен с картофелем !!	60	3	5	18	126		9	36		10	23	13	1
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
Итого за Полдник			3	5	26	157	0	9	36	0	15	31	17	2
Итого за день			19	22	81	591	0	11	78	0	53	247	78	4

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01 - 28.02 (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
Обед														
34	Салат "Здоровье" !	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1
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
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	
Итого за Обед			18	15	94	579	0	7	48	0	106	245	84	5
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
Итого за Полдник			4	7	39	229	0	0	46	0	8	40	10	1
Итого за день			22	22	133	808	0	7	94	0	114	285	94	6

Итого за период	204	244	1033	7074	0	123	732	0	667	2348	801	52
Среднее значение за период	20,4	24,4	103,3	707,4	0	12,3	73,2	0	66,7	234,8	80,1	5,2

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.