

Согласовано:

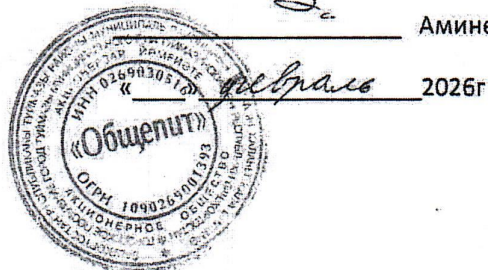
Директор _____



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы _____

Аминева Т.М.



**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**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
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											
Итого за Завтрак		565	20	18	79	548	0	2	44	0	35	190	115	5			
Обед																	
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом!!	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1			
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной !	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2			
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	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											
Итого за Обед		820	30	37	113	889	0	28	15	0	106	367	121	7			
Итого за день			50	55	192	1437	0	30	59	0	141	557	236	12			

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

День: 2
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
193,07	Каша молочная рисовая жидкая***+	200/15	5	16	33	298		1	110			131	144	30		
686,01	Чай с сахаром, лимон*	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	
Итого за Завтрак		702	11	16	99	584	0	8	110	0		166	210	61	5	
Обед																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной !!	250/10	2	6	14	118		20	15			45	41	24	1	
451,21	Биточки рубленые 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										
Итого за Обед		835	27	25	133	857	0	22	56	0		111	273	86	7	
Итого за день			38	41	232	1441	0	30	166	0		277	483	147	12	

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

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	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	
Завтрак															
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1	
520	Картофельное пюре !!	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									
Итого за Завтрак		560	18	14	100	588	0	53	184	0	106	194	88	3	
Обед															
33,04	Салат "Пестрый"	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2	
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 пшениная 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					10	33	14	1	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания /"	40	2		16	72									
Итого за Обед		925	24	28	120	821	0	29	55	0	140	248	108	5	
Итого за день			42	42	220	1409	0	82	239	0	246	442	196	8	

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

№ ре.	Примечание, 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														
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1
196,07	Каша молочная Дружба жидкая"/	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
Итого за Завтрак		630	16	22	88	605	0	14	142	0	320	312	77	5
Обед														
42,07	Винегрет овощной !!	100	1	10	8	127		9			22	28	18	1
75,19	Суп куллама 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								
Итого за Обед		850	37	40	102	906	0	43	85	0	108	355	121	7
Итого за день			53	62	190	1511	0	57	227	0	428	667	198	12

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

День: 5
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
34,01	Салат "Здоровье"!!	100	2	5	9		83		8			32	42	29	1	
132,35	Плов 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									
Итого за Завтрак		580	26	30	101		767	0	13	28	0	77	308	102	5	
Обед																
63,3	Суп картофельный гороховый !	250	6	4	21		145		12			31	57	34	2	
96,18	Гуляш 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									
Итого за Обед		825	33	28	119		844	0	15	30	0	97	397	181	10	
Итого за день			59	58	220		1611	0	28	58	0	174	705	283	15	

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

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ 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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
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	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 Завтрак		565	21	17	97	622	0	2	44	0	40	111	35	3			
Обед																	
32,17	Салат "Школьный"	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1			
65,19	Суп крестьянский с пшенной крупой !*	250/10	2	6	12	110		20	15		36	39	21	1			
104,01	Тефтели из говядины+//	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2			
511,1	Рис отварной+""/	180/5	5	5	48	253			30		13	100	33	1			
2,32	Напиток с витаминами "Виташка""	200			19	78		20	120								
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											
Итого за Обед		935	25	35	139	971	0	52	178	0	128	338	112	6			
Итого за день			46	52	236	1593	0	54	222	0	168	449	147	9			

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

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Применение 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														
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
Итого за Завтрак		625	15	20	95	605	0	15	119	0	233	276	80	6
Обед														
78,1	Икра морковная !!	100	2	8	10	121		11			38	53	35	1
68,15	Свекольник со сметаной!	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2
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		850	21	21	128	771	0	54	32	0	160	203	149	8
Итого за день			36	41	223	1376	0	69	151	0	393	479	229	14

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2026г (весенний)
 День: 3
Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

№ реп.	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	
Завтрак															
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									
Итого за Завтрак		565	20	14	91	562	0	6	51	0	77	308	143	6	
Обед															
39,11	Салат картофельный с огурцами солеными !!	100	2	5	14	107		15			14	12	23	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									
Итого за Обед		837	37	43	121	1013	0	26	58	0	82	390	116	6	
Итого за день			57	57	212	1575	0	32	109	0	159	698	259	12	

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

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	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	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля 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-круассан"	50	3	7	21		162									
Итого за Завтрак		560	13	17	76		508	0	21	35	0	179	204	60	3	
Обед																
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 пшеничная 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									
Итого за Обед		935	27,9	27,5	119,6		827	0	19	57	0	75	302	104	5	
Итого за день			40,9	44,5	195,6		1335	0	40	92	0	254	506	164	8	

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

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
33,04	Салат "Пестрый"	100	1	5	11		97		9			29	32	17	2	
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	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20		89									
Итого за Завтрак		580	20	19	89		596	0	36	0	0	72	180	80	7	
Обед																
53,26	Щи 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									
67,14	Яблоко"	130	1	1	13		61		13			21	14	12	3	
Итого за Обед		955	25	20	142		836	0	46	66	0	162	294	108	9	
Итого за день			45	39	231		1432	0	82	66	0	234	474	188	16	
Итого за период																
Среднее значение за период			466,9	491,5	2151,6		14720	0	504	1389	0	2474	5460	2047	118	
			46,7	49,2	215,2		1472,0	0,0	50,4	138,9	0,0	247,4	546,0	204,7	11,8	

Составил Альтева Альфия Идрисовна

