

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и
диетическом питании в общеобразовательных учреждениях
муниципального района Туймазинский район Республики
Башкортостан на 2025-2026 учебный год

на сумму 177,11 рублей

с 12 лет и старше

(зимний сезон)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 1
Неделя: 1Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 12лет 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1		
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		704	20	12	59	420	0	22	31	0	80	332	145	8		
Обед																
27,04	Салат из свеклы с яблоками**/	100	1	5	9	86		10			29	31	17	2		
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1		
233,01	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 60/50	60/50	26	24	3	332		5	55		24	225	29	2		
429,01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5	200/5	6	5	34	202			30		21	139	30	2		
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания***	50	3		20	89										
Итого за Обед		920	38	39	72	787	0	48	90	0	122	441	97	7		
Итого за день			58	51	131	1207	0	70	121	0	202	773	242	15		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энерге- ти- ческая 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																
649.03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5			29	60	41	1		
470.02	Каша пшеничная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191			30		13	105	37	1		
282.06	Чай 200	200									2	3	2			
71.5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
38	Рисово 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		625	8	11	64	396	0	15	30	0	60	180	89	4		
Обед																
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	8	15	123		2	13		9	37	9	1		
118,16	Рагу овощное с отварным мясом 230	230	20	22	19	347		32			48	201	56	4		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания"	50	3		20	89										
38	Рисово 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Обед		830	26	28	64	606	0	44	13	0	75	252	76	7		
Итого за день			34	39	128	1002	0	59	43	0	135	432	165	11		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151			3			23	104	15		1
211,01	Макаронные изделия отварные с маслом 150/4	150/4	6	4	37	207			24			10	46	8		1
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
38,03	Рисово 200	200	1	1	20	94		20				32	22	18		4
Итого за Завтрак		654	19	15	79	524	0	20	27	0	67	175	43	43	6	
Обед																
21,07	Салат "Здоровье" +	100	2	5	9	83		8				32	42	29		1
65,36	Суп с протнновой крупой (без картофеля) 250	250	2	6	11	111		5				22	69	38		1
80,11	Рыба, тушеная с овощами"	60/50	12	6	2	109		2	7			38	194	50		1
136,02	Картофель отварной с маслом 200/5	200/5	4	4	42	213		42	30			22	1	49		2
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89										
Итого за Обед		916	23	21	84	606	0	57	37	0	116	309	168	168	5	
Итого за день			42	36	163	1129	0	77	64	0	183	484	211	11		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет 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	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
227,02	Запеканка творожная 150	150	31	14	13	306		1	51		232	326	35	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
3,3	Хлеб ржаной для детского питания с маслом и сыром 40/10/10	40/10/10	5	11	18	194			80		130	112	22	1		
38,02	Яблоко 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3		
Итого за Завтрак		660	37	26	46	571	0	16	131	0	388	458	73	5		
Обед																
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	84		19	5		44	47	23	1		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1		
302,54	Каша гречневая вязкая с маслом 200/5	200/5	6	6	29	191			30		11	150	100	3		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания"	50	3		20	89										
Итого за Обед		800	21	23	65	539	0	21	38	0	84	308	142	5		
Итого за день			58	49	111	1110	0	37	169	0	472	766	215	10		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 5
Неделя: 1

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

№ реп.	[Пример пищи, наименование блюда]	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче-ская ценность (ккал)	Витаминны (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																
142	Салат "Осенний" II	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1		
96,2	Мясо тушеное с овощами (без муки) 45/45	45/45	14	16	2	204		2			13	144	21	2		
470,03	Каша пшениная вязкая с маслом 150/4	150/4	4	5	25	158			24		11	88	31	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,5	Хлеб ржаной Для детского питания II"	40	2		16	72							2			
Итого за Завтрак		584	22	26	58	544	0	17	24	0	51	263	81	4		
Обед																
54,4	Рассолыльник домашний (без картофеля) со сметаной	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1		
167,01	Пюре гороховое 200/5	200/5	23	7	48	344	1				89	226	88	7		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,32	Хлеб ржаной Для детского питания II"	50	3		20	89										
Итого за Обед		800	38	23	84	691	1	29	26	0	172	386	134	9		
Итого за День			60	49	142	1235	1	46	50	0	223	649	215	13		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026(зимний)

День: 1
Неделя: 2

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

№ ре- ц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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																
51.1	Салат из свежих с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1		
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1		
136.03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24		16	1	37	1		
282.06	Чай 200	200									2	3	2			
71.5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
38.03	Рисово 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		774	18	28	79	639	0	62	79	0	118	175	91	7		
Обед																
56.36	Суп с мелконашинкованными овощами (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	6	6	87		21	5		39	45	22	1		
445.35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1		
594.01	Каца перловая вязкая с маслом 200/5	200/5	4	5	30	177			30		17	144	18	3		
284.04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
71.32	Хлеб ржаной для детского питания"	50	3		20	89										
Итого за Обед		800	19	23	64	531	0	26	38	0	88	302	60	5		
Итого за день			37	51	143	1170	0	88	117	0	206	477	151	12		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
96,2	Мясо тушеное с овощами (без муки) 45/45	45/45	14	16	2	204		2			13	144	21	2		
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
75,2	Морсът питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110					
Итого за Завтрак		584	24	24	50	501	0	2	84	0	133	260	98	5		
Обед																
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5			29	60	41	1		
85,39	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	86		20	6		35	47	20	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1		
547,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 200/5	200/5	5	6	41	232					11	62	17	2		
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания"	50	3		20	89										
Итого за Обед		900	21	25	85	650	0	31	27	0	109	268	95	5		
Итого за день			45	49	135	1151	0	33	111	0	242	528	193	10		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 3
Неделя: 2

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

№ реп.	Пример 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
32.17	Салат "Школьный" II	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
429.01	Каша Артек влажн с маслом 200/5	200/5	6	5	34	202			30		21	139	30	2		
282.06	Чай 200	200									2	3	2			
71.5	Хлеб ржаной для детского питания I/II	40	2		16	72										
38.01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Завтрак		665	9	13	69	438	0	20	30	0	72	188	62	6		
Обед																
53.23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1		
86.73	Гуляш из отварного мяса (без муки и томат - пасты, с растительным маслом), 45/45	45/45	15	16	1	206		1			12	147	21	2		
211.02	Макаронные изделия отварные с маслом 200/5	200/5	8	5	49	274			30		14	62	11	1		
284.04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
71.32	Хлеб ржаной для детского питания III	50	3		20	89										
Итого за Обед		800	28	26	76	648	0	34	35	0	76	258	55	4		
Итого за День			37	39	145	1086	0	54	65	0	148	446	117	10		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ 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																
67,5	Масло отварное 45	45	14	12		159					10	138	16	2		
470,02	Каша пшениная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191			30		13	106	37	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110					
Итого за Завтрак		570	24	21	57	502	0	0	90	0	135	247	55	3		
Обед																
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1		
150,08	Рагу из овощей 210	210	4	9	26	194		41			43	35	42	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания"	50	3		20	89										
Итого за Обед		800	22	25	84	637	0	49	21	0	103	205	84	4		
Итого за день			46	46	141	1139	0	49	111	0	238	452	139	7		
Итого за период			455	438	1371	11170	1	588	911	0	2203	5494	1881	112		
Среднее значение за периода			45,5	43,8	137,1	1117	0,1	58,8	91,1	0	220,3	549,4	188,1	11,2		

Составил Альтеева Альфия Идрисовна



Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



2026г

Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях
муниципального района Туймазинский район Республики

Башкортостан на 2025-2026 учебный год

на сумму 160,48 рублей

с 7 до 11 лет

(зимний сезон)

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1		
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130			24		7	98	65	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		674	19	11	53	387	0	22	31	0	79	317	135	7		
Обед																
27,03	Салат из свежих овощей*	60	1	3	5	52		6			17	19	10	1		
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	8	78		30	5		45	44	20	1		
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 45/45	45/45	20	18	3	252		4	41		19	169	22	2		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26	162			30		16	106	23	2		
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Обед		790	29	31	52	598	0	43	76	0	100	340	76	6		
Итого за день			48	42	105	985	0	65	107	0	179	657	211	13		

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти-ческая 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																
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			16	36	25			
470,55	Каша пшениная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36										
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		515	6	9	45	287	0	13	30	0	45	127	63	3		
Обед																
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1		
118,1	Рагу овощное с отварным мясом 200	200	17	19	17	301		28			42	175	48	3		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36										
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Обед		770	21	25	50	507	0	40	13	0	69	226	68	6		
Итого за день			27	34	95	794	0	53	43	0	114	353	131	9		

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6		151			3		23	104	15	1		
211	Макаронные изделия отварные с маслом 130/4	130/4	5	4	32		184			24		9	40	7	1		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8		36										
38,03	Шлоко 200	200	1	1	20		94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		614	17	15	66		465	0	20	27	0	66	169	42	6		
Обед																	
34	Салат "Здоровье"	60	1	3	5		50		5			19	25	17	1		
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля) 250	250	2	6	11		111		5			22	69	38	1		
80,11	Рыба, тушеная с овощами"	60/50	12	6	2		109		2	7		38	194	50	1		
136,21	Картофель отварной с маслом 150/5	150/5	3	4	32		170		32	30		17	1	37	1		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54										
Итого за Обед		805	20	19	62		494	0	44	37	0	98	292	144	4		
Итого за день			37	34	128		959	0	64	64	0	164	461	186	10		

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4

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	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
227,17	Запеканка творожная 130	130	27	12	11		265		1	44		201	282	30	1		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
3,67	Хлеб ржаной для детского питания с маслом и сыром 30/10/10	30/10/10	4	11	13		173			80		123	99	18	1		
38,01	Рисово 120	120			12		56		12			19	13	11	3		
Итого за Завтрак		500	31	23	36		494	0	13	124	0	345	397	61	5		
Обед																	
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8		84		19	5		44	47	23	1		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8		175		2	3		27	108	17	1		
302	Каша гречневая вязкая с маслом 150/5	150/5	5	5	21		153			30		8	113	75	3		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54										
Итого за Обед		730	19	22	49		466	0	21	38	0	81	271	117	5		
Итого за День			50	45	85		960	0	34	162	0	426	668	178	10		

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026(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		
Завтрак																
142,01	Салат "Осенний" 1	60	1	3	9	66		9			15	17	16	1		
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2		
470,09	Каша пшениная вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	22	141			24		9	76	27	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		504	20	21	44	442	0	11	24	0	38	224	64	4		
Обед																
54,4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1		
167,15	Пюре гороховое 150/5	150/5	17	6	36	269	1				67	170	66	5		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36										
Итого за Обед		720	30	22	60	563	1	29	26	0	150	330	112	7		
Итого за день			50	43	104	1005	1	40	50	0	188	554	176	11		

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

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																
51.03	Салат из свежих с растительным маслом++	60	1	8	5	77		6			20	24	12	1		
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1		
136.07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24		14	1	32	1		
282.06	Чай 200	200									2	3	2			
71.31	Хлеб ржаной Для детского питания "	30	2		12	54										
38.03	Рисово 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		704	18	24	68	563	0	55	79	0	100	159	78	7		
Обед																
56.36	Суп с мелконашинкованными овощами (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	6	6	87		21	5		39	45	22	1		
445.35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1		
564.03	Каша перловая вязкая с маслом 150/5	150/5	3	4	22	142			30		13	109	13	2		
284.04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
71.41	Хлеб ржаной Для детского питания /"	20	1		8	36										
Итого за Обед		720	16	22	44	443	0	26	38	0	84	267	55	4		
Итого за день			34	46	112	996	0	81	117	0	184	426	133	11		

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прим 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1		181		2			12	128	19	2		
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19		130			24		7	98	65	2		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8		36										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11		80			60		110					
Итого за Завтрак		534	21	21	39		427	0	2	84	0	131	229	86	4		
Обед																	
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5		55		3			18	36	25			
65,39	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8		86		20	6		35	47	20	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8		155		3	21		31	97	16	1		
547,02	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 150/5	150/5	4	6	30		185					9	47	13	1		
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200					2		3			3	2	1			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8		36										
Итого за Обед		780	18	24	59		519	0	29	27	0	96	229	75	3		
Итого за день			39	45	98		946	0	31	111	0	227	458	161	7		

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Принем 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	Мг	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		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26	162			30		16	106	23	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
38,01	Рисово 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Завтрак		565	7	10	54	337	0	17	30	0	55	142	47	6		
Обед																
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1		
96,73	Гуляш из отварного мяса (без лука и томат - пасты),с растительным маслом) 45/45	45/45	15	16	1	206		1			12	147	21	2		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	150/5	6	5	37	215			30		11	47	8	1		
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36										
Итого за Обед		720	24	26	52	536	0	34	35	0	73	243	52	4		
Итого за День			31	36	106	873	0	51	65	0	128	385	99	10		

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 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	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
469,03	Фрикардальки мясные (без хлеба и молока) 50	60	10	10			130					6	97	12	1		
136,07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27		145		28	24		14	1	32	1		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8		36										
38	Рйоло 100	100			10		47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		514	14	13	45		358	0	38	24	0	38	112	55	4		
Обед																	
67,32	Свекольник со сметаной 200/5	200/5	2	4	16		107		15	5		39	42	28	1		
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2		109		2	7		38	194	50	1		
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19		130			24		7	98	65	2		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54										
38,01	Рйоло 120	120			12		56		12			19	13	11	3		
Итого за Обед		799	20	14	61		456	0	29	36	0	105	350	156	7		
Итого за день			34	27	106		814	0	67	60	0	143	462	211	11		

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рек.	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
6/5	Мясо отварное 45	45	14	12			159					10	138	16	2		
470,55	Каша пшениная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22		149			30		9	77	27	1		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8		36										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11		80			60		110					
Итого за Завтрак		500	22	20	41		424	0	0	90	0	131	218	45	3		
Обед																	
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30		199		5			27	70	24	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 50/30	60/30	10	9	8		155		3	21		31	97	16	1		
150,05	Рагу из овощей 180	180	3	7	23		166		36			37	30	36	1		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8		36										
Итого за Обед		740	19	23	69		556	0	44	21	0	97	200	78	3		
Итого за день			41	43	110		980	0	44	111	0	228	418	123	6		
Итого за период			391	395	1049		9312	1	530	890	0	1981	4842	1609	98		
Среднее значение за периода			39,1	39,5	104,9		931,2	0	53	89	0	198,1	484,2	160,9	9,8		

Составил

Альфа

Альтева Альфия Иарисовна



Согласовано:

Директор

« »



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

2026г



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей в школах муниципального
района Туймазинский район Республики Башкортостан
на родительские взносы
завтраки на сумму 84,47 рублей**

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

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Примеры 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																
4.2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
302.85	Каша гречневая вязкаяI++	180/5	6	6	26	178			30		13	136	90	3		
686.01	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		

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

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Пример 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																
193,07	Каша молочная рисовая жидкая""+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	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	89	584	0	8	110	0	166	210	61	5		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зимний) День: 3
 Родительские взносы Неделя: 1
 Сезон: 01.01-28.02 (зимний) Возраст: 12лет и старше

№ п/п	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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
83.08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
520	Картофельное пюре II	180	4	5	32	181		31	43		48	26	39	1		
2.32	Напиток с витаминами "Витолит"	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		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зимний) День: 4
 Родительские взносы Неделя: 1
 Сезон: 01.01-28.02 (зимний) Возраст: 12лет и старше

№ п/п	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	Мг	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	Сдобное"	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		

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12лет 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21.1	Салат Витаминный II	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
132.35	Плов из курицы II**	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	104	787	0	39	28	0	91	304	96	5		

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Родительские взносы

Неделя: 2

Возраст: 12лет 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4.2	Котлеты куриные с соусом томатным II	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		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зимний) День: 2 Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
 Родительские взносы Неделя: 2 Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прим 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																
196,07	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	Молоко"	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	8		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зимний) День: 3 Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
 Родительские взносы Неделя: 2 Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прим 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																
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
302,85	Каша пшеничная вязкая!++	180/5	6	6	26	176			30		13	136	80	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		

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

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
55,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	1		
683,01	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-хруассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		560	13	17	76	508	0	21	35	0	179	204	60	3		

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

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
34,01	Салат "Здоровье"11	100	2	5	9	63		8			32	42	29	1		
97,27	Жаркое по домашнему 1*	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										
Итого за Завтрак		560	20	19	79	547	0	35	0	0	75	190	92	6		
Итого за период																
Среднее значение за период			180	187	908	5956	0	195	757	0	1322	2299	847	47		
			18,0	18,7	90,8	595,6	0,0	19,5	75,7	0,0	132,2	229,9	84,7	4,7		

Составил Альтева Альфия Идрисовна



Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев 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 из многодетных малообеспеченных семей
завтраки на сумму 84,47 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4,2	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	80	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		

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

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	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, лимонком"	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		

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

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
520	Картофельное пюре II	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витолшк"™	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		

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичская 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																
3,32	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		

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Пример 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																
21.1	Салат Витаминный II	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
132.35	Плов из курицы II**	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	104	787	0	39	28	0	91	304	96	5		

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Пример 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																
4.2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
332.02	Макаронные изделия отварные I***	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		

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

День: 2
Неделя: 2

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

№ реп.	Примен. 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																
196.07	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	Рисово"	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		

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

День: 3
Неделя: 2

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

№ реп.	Примен. 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																
83.08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
302.85	Каша гречневая вязкаяI++	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		665	20	14	91	562	0	6	51	0	77	308	143	6		

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

День: 4
Неделя: 2

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

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичская 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																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной II	250/10		2	6	14	118		20	15		45	41	24	1	
683,01	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	

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

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
34,01	Салат "Здоровье" I	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1		
97,27	Жаркое по домашнему I*	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										
Итого за Завтрак		560	20	19	79	547	0	35	0	0	75	190	92	6		
Итого за период			180	187	908	5956	0	195	757	0	1322	2299	847	47		
Среднее значение за период			18,0	18,7	90,8	595,6	0,0	19,5	75,7	0,0	132,2	229,9	84,7	4,7		

Составил: Альтева Альфия Идрисовна

М.П.



Согласовано:

Директор

[Подпись]

« »



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминаева Т.М.



2026г

**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 76,96 рублей
(зимний сезон)
2025-2026 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2026г(зимний)

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

День: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Пример 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			
302,47	Каша гречневая вязкаяI	150/5	5	5	21	153			30		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		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания I"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		505	17	17	65	476	0	2	41	0	29	157	95	5		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2026г(зимний)

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

День: 2

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Пример 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																
193,05	Каша молочная рисовая жидкая "+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27			
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания I"	20	1		8	36										
63,19	Сок 0,2(пак.)"	200			21	86		4			14	14	8	3		
Итого за Завтрак			657	9	12	87	487	0	8	78	0	150	186	54	5	

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Примен. 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																
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		
2,32	Напиток с витаминами "Виташа"	200			19	78		20	120							
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания I	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		500	15	12	84	508	0	48	174	0	94	180	78	3		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (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	Бульбурда с сыромг	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1		
196,03	Каша молочная Дружба жидкая ""+	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания г	20	1		8	36										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		580	13	16	78	489	0	14	99	0	254	256	67	5		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2026(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ ре- ц.	Принем 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																
21,25	Салат Витаминный !!!	80	1	4	10	84		21			28	23	14	1		
132,31	Плов из курицы!	180	17	24	41	446		4	28		25	203	47	2		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,28	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		530	23	28	91	705	0	25	28	0	68	267	79	5		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2026(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ ре- ц.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче-ская 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 I	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
212.11	Макаронные изделия отварные II	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	1		
685.01	Чай с сахаром I	200			8	31					5	8	4	1		
70.25	хлеб пшеничный для детского питания II	30	2		15	68					8	25	11			
71.31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		505	18	17	80	534	0	2	41	0	31	84	26	2		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (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																
198,03	Каша молочная "Дружба" жидкая""+	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35			
685,02	Чай с сахаром, молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
70,25	хлеб пшеничный для детского питания "Г	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
67,14	Яйцо"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		580	13	15	82	502	0	15	88	0	214	241	69	4		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (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																
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
302,47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21	153			30		11	113	75	3		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	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		505	17	12	75	486	0	6	48	0	68	267	121	5		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Проект 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																
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	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-круасан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		505	13	15	73	478	0	17	28	0	168	194	55	3		

Рацион: Шк. Завтраки от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Проект 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																
34,06	Салат "Здоровье" II+	80	1	4	7	66		7			25	33	23	1		
97,25	Жаркое по домашнему I	175	11	12	25	249		27			25	84	39	2		
685,01	Чай с сахаром	200			8	31					5	8	4	1		
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания II+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания II	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		525	17	16	72	480	0	34	0	0	65	158	80	5		
Итого за период			155	160	785	5155	0	171	625	0	1141	1990	724	42		
Среднее значение за период			15,5	16,0	78,5	515,5	0,0	17,1	62,5	0,0	114,1	199,0	72,4	4,2		

Составил

Альтева Альфия Идрисовна

Альтева Альфия Идрисовна



Согласовано:

Директор

Генеральный директор

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

2026г

« »



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для детей участников специальной военной операции
на сумму 177,11 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2028г. (лимний)

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (лимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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																
4,2	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 овощей с растительным маслом!!	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1		
54,04	Расходник ленинградский на мясном бульоне со сметаной !	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2		
113,11	Голов 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. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Примечание, 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																
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		
Итого за Завтрак		702	11	16	89	584	0	8	110	0	166	210	61	5		
Обед																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной II	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	1		
451,21	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным II	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. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп	Применение 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																
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
520	Картофельное пюре II	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витолшк"	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																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом II	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1		
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой I	250	2	3	20	113		17			16	19	25	1		
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
302,36	Каша пшеница вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38			
685,02	Чай с сахаром, моноком"	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										
Итого за Обед		915	24	26	118	810	0	24	55	0	138	274	129	4		
Итого за день			42	42	218	1398	0	77	239	0	244	468	217	7		

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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	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	Хлеб ржаной	130	1	1	13		61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		630	16	22	86		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 куплама 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	188	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	356	121	7		
Итого за день			53	62	190		1511	0	57	227	0	428	667	198	12		

Рацион: Ш.к. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет 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	Св	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21.1	Салат Витаминный II	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
132.35	Пирог из курицы II**	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	104	787	0	39	28	0	91	304	96	5		
Обед																
63.3	Суп картофельный гороховый I	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
96.18	Гуляш из отварного мяса II	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302.85	Каша гречневая вязкаяII++	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 II"	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	223	1631	0	54	58	0	188	701	277	15		

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп	Примечание наименования 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																
4.2	Котлеты куриные с соусом томатным II	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 II*	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 "Витолка""	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. СВО с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ реп	Примечание 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															
196,07	Каша молочная Дружба жидкая"/	200/15	6	17	35	316		1	109		134	167	39	1	
666,02	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	16	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54									
67,14	Рисово"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3	
Итого за Завтрак		625	15	20	85	605	0	15	119	0	233	276	80	6	
Обед															
6,08	Салат из Белокочанной капусты !!	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1	
68,15	Сметанник со сметаной!	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2	
598,04	Резу из мяса птицы !!+	200	10	6	32	223		28	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	18	130	754	0	95	32	0	164	197	140	8	
Итого за день			36	38	225	1359	0	110	151	0	417	473	220	14	

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

День: 3
Неделя: 2

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

№ рац.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминиз (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																
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатым I	100	8	8	12	152		2	21			44	126	31	1	
302,85	Каша гречневая вязкаяI++	180/5	6	6	28	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																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом II	100	1	5	13	104		4				24	49	34	1	
66,35	Суп - пюре домашнее на курином бульонеI	250	11	13	15	220		3	30			20	110	19	1	
132,35	Плов из курицы II**	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	36	43	120	1010	0	15	58	0		92	427	127	6	
Итого за день			56	57	211	1572	0	21	109	0		169	735	270	12	

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- с	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (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																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной II	250/10	2	6	14	118		20	15			45	41	24	1	
683,01	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	Рисовый суп ленинградский со сметаной II	250/10	3	6	20	142		17	15			28	35	27	1	
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатным II	100	11	13	8	193		2	11			13	110	17	2	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1	
302,36	Каша пшеничная вязкая ++	180/5	5	6	30	191			31			16	107	38		
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	Иогурт 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	196,6	1335	0	40	92	0	254	506	164	8		

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

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (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																
34.01	Салат "Здоровье" I	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1		
97.27	Жаркое по домашнему I*	180	12	14	25	266		27			25	98	41	3		
665.01	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		560	20	19	79	547	0	35	0	0	75	190	92	6		
Обед																
53.26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной I	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1		
83.08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	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	Рисово"	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	221	1383	0	81	66	0	237	484	200	15		
Итого за период																
Среднее значение за период			46,5	48,9	214,4	1466,0	0,0	55,4	138,9	0,0	252,3	552,3	207,6	11,6		

Составил Алтуева Альфия Марисовна

М.П.



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 детей участников специальной военной операции
на сумму 163,3 рублей**

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

Рацион: Шк. СВО от 7-11 лет 2026(зимний)

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

День: 1
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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 I	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
302.47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21	153			30		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		
71.41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		505	17	17	65	476	0	2	41	0	29	157	95	5		
Обед																
51.27	Салат из овощей с растительным маслом I +	80	1	8	6	103		7			29	32	16	1		
54.02	Рассолыник ленинградский на мясном бульоне со сметаной II	200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2		
113.05	Грив 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		730	25	31	102	774	0	23	8	0	86	314	104	7		
Итого за день			42	48	167	1250	0	25	49	0	115	471	199	12		

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
193,05	Каша молочная рисовая жидкая "+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27		
686,01	Чай с сахаром, лимоник	200/7			8	33		3			8	10	5	1	
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					10	33	14	1	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания, 7"	20	1		8	36									
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86		4			14	14	8	3	
Итого за Завтрак		657	9	12	87	487	0	8	78	0	150	186	54	5	
Обед															
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1	
451,13	Биточки рубленные 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	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		28	102					22	22	16	2	
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					10	33	14	1	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания 7"	20	1		8	36									
Итого за Обед		710	23	21	109	707	0	18	49	0	95	230	74	7	
Итого за день			32	33	196	1194	0	26	127	0	245	416	128	12	

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
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		
2,32	Напиток с витаминами "Виташка"	200			19	78		20	120							
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания I"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		500	15	12	84	508	0	48	174	0	94	180	78	3		
Обед																
17,14	Салат из моркови с растительным маслом II+	80	1	4	11	83		4			19	39	27	1		
61	Суп картофельный с рисовой крупой II	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1		
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	90	6	12	8	166		2	11		3	3	2			
302,35	Каша пшеничная вязкая+"	150/5	4	5	25	188			31		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 I"	40	2		16	72										
Итого за Обед		805	22	26	106	729	0	20	52	0	124	232	105	4		
Итого за день			37	38	190	1237	0	68	226	0	218	412	183	7		

Рацион: Шк. СВО от 7-11 лет 2026г(зимний)

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ ре- с	Применение 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		
196,03	Каша молочная Дружба жирная ""+"	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания г"	20	1		8	36										
67,14	Рисово"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		580	13	16	76	489	0	14	99	0	254	256	67	5		
Обед																
42,08	Винегрет овощной !!+"	80	1	8	6	102		7			18	22	15	1		
75,18	Суп капуста по-деревенски на курином бульоне!!"	200	8	7	16	158		8	28		15	73	20	1		
488,13	Птица, тушеная 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		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания г/	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Обед		730	33	35	78	759	0	36	76	0	91	310	102	5		
Итого за день			46	51	154	1248	0	50	175	0	345	566	169	10		

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	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		21			28	23	14	1		
132.31	Плов из курицы!!	180	17	24	41	446		4	28		25	203	47	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		530	23	28	91	705	0	25	28	0	68	267	79	5		
Обед																
63.29	Суп картофельный гороховый !!	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2		
96.08	Гуляш из отварного мяса I	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2		
302.47	Каша пшеничная вязкая/	150/5	5	5	21	153			30		11	113	75	3		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		28	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		715	26	25	101	716	0	12	30	0	85	323	152	10		
Итого за день			49	53	192	1421	0	37	58	0	153	590	231	15		

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ ре- ц	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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			
212,11	Макаронные изделия отварные II	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	1		
685,01	Чай с сахаром	200			8	31					5	8	4	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания V	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания V	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		505	18	17	80	534	0	2	41	0	31	84	26	2		
Обед																
65,17	Салат "Щимовый"	80	1	7	5	86		16	8		26	29	17			
65,17	Суп крестьянский с пшенной крупой I	200/5	2	4	9	82		16	8		26	29	17			
104	Тефтели из говядины+I	90	9	14	11	206		4	13		31	107	18	1		
511,13	Рис отварной+I	150/5	4	5	40	217			30		12	83	27	1		
2,32	Напиток с витаминами "Виталекс"	200			19	78		20	120							
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания I	20	1		8	36										
Итого за Обед		790	20	30	112	795	0	56	179	0	105	281	93	3		
Итого за день			38	47	192	1329	0	68	220	0	136	365	119	5		

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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																
196,03	Каша молочная Дружба жидкая™+	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35			
665,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	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										
67,14	Слобоко"	130	1	1	13	81		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		580	13	15	82	502	0	15	88	0	214	241	69	4		
Обед																
6,13	Салат из Белокочанной капусты II+	80	2	4	9	83		41			50	37	21	1		
68,18	Свекольник со сметанойII*	200/10	2	5	14	112		14	15		39	38	25	1		
598,04	Рыбу из мяса птицы II+	200	10	6	32	223		26	17		35	31	46	2		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,27	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		780	21	15	122	705	0	81	32	0	159	170	126	7		
Итого за день			34	30	204	1207	0	96	120	0	373	411	195	11		

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3

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		
Завтрак																
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным I	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
302,47	Каша гречневая вязкаяI	150/5	5	5	21	153			30		11	113	75	3		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "I"	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания *	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		605	17	12	75	486	0	6	48	0	68	267	121	5		
Обед																
17,14	Салат из моркови с растительным маслом II+	80	1	4	11	83		4			19	39	27	1		
66,34	Суп - лапша домашняя на курином бульонеII	200	9	10	12	175		2	24		16	88	15	1		
132,31	Плов из курицыII	180	17	24	41	446		4	28		25	203	47	2		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "4"	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Обед		737	32	38	104	881	0	13	52	0	78	373	108	6		
Итого за день			49	50	179	1367	0	19	100	0	146	640	229	11		

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

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																
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной I	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	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		505	13	15	73	478	0	17	28	0	168	194	55	3		
Обед																
54,18	Расоолыник ленинградский со сметаной I	200/5	2	4	16	107		13	8		20	26	21	1		
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным I	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1		
302,35	Каша пшеница вязкая"	150/5	4	5	25	166			31		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 II"	40	2		16	72										
15	Йогурт питьевой для питания детей	100	2,9	2,5	12,6	85										
Итого за Обед		830	23,9	23,5	104,6	720	0	15	50	0	60	250	85	4		
Итого за День			36,9	38,5	177,6	1198	0	32	78	0	228	444	140	7		

Рацион: Шк. СВО от 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5

Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

№ ре- ц	Пример 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																
34,06	Салат "Здоровье" II+	80	1	4	7	66		7			25	33	23	1		
97,25	Жаркое по домашнему I	175	11	12	25	249		27			25	84	39	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	17	16	72	490	0	34	0	0	65	158	80	5		
Обед																
53,1	Щи из св. капусты с картофелем со сметанойII	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		
212,11	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			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
67,14	Рисово"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Обед		840	22	17	122	721	0	39	56	0	141	259	96	8		
Итого за день			39	33	194	1211	0	73	56	0	206	417	176	13		
Итого за период			402,9	421,5	1845,6	12862	0	484	1209	0	2165	4732	1769	103		
Среднее значение за период			40,3	42,2	184,6	1266,2	0,0	48,4	120,9	0,0	216,5	473,2	176,9	10,3		

Составил

Handwritten signature

Альтеева Альфия Идрисовна



Согласовано:

Директор



2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



2026г

**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**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

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	Са	Р	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 II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
302,85	Каша гречневая вязкая I++	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	180	115	5		
Обед																
51,1	Салат из свежеты с растительным маслом I	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1		
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной I	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2		
113,11	Плов из отварной говядины I"	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. ОБЗ с 12 лет и старше 2026г (зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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																
193,07	Каша молочная рисовая жидкая""+	200/15	5	16	33	296		1	110		131	144	30			
686,01	Чай с сахаром, лимоник"	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	59	584	0	8	110	0	166	210	61	5		
Обед																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной II	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	1		
451,21	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным II	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	18	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 (зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет 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																
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
520	Картофельное пюре II	160	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витолукс"	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																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом II	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1		
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой I	250	2	3	20	113		17			16	19	25	1		
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
302,36	Каша пшеничная 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										
Итого за Обед		915	24	28	118	810	0	24	55	0	138	274	129	4		
Итого за день			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: 12лет и старше

№ ре- с	Примен. 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																
3,32	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	Рисовое"	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 курица по-деревенски на (курином бульоне)*	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1		
488,12	Птица тушеная в соусе с овощами !*	210	20	21	24	365		24	50		49	188	58	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	806	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. (зимний)

Дет.: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21,1	Салат Витаминный II	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
132,36	Грив. из курицы I!*	200	18	25	47	486		5	28		27	216	51	2		
685,01	Чай с сахаром	200			0	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	104	787	0	39	28	0	91	304	96	5		
Обед																
63,3	Суп картофельный гороховый I	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
96,18	Гуляш из отварного мяса II	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 I/"	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	223	1631	0	54	58	0	188	701	277	15		

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прим 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																
4.2	Котлеты куриные с соусом томатным II	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		685	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 II*	250/10	2	6	12	110		20	15		36	39	21	1		
104.01	Тфтели из говядины+//	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2		
511.1	Рис отварной+у/	180/5	5	5	48	253			30		13	100	33	1		
2.32	Напиток с витаминами "Виташе" ^{***}	200			15	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. ОБЗ с 12 лет и старше 2025г (зимний)

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
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	Ролоко"	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																
6,08	Салат из белокочанной капусты II	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1		
88,15	Свекольник со сметаной!	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2		
598,04	Рыбу из мяса птицы II+	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	18	130	754	0	95	32	0	184	197	140	8		
Итого за день			36	38	225	1359	0	110	151	0	417	473	220	14		

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

День: 3
Неделя: 2

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

№ ре.	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																
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	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																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом II	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1		
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульонеI	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	1		
132,35	Плов из курицы II**	200	18	25	47	486		5	28		27	216	51	2		
686,01	Чай с сахаром, лимонм"	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	36	43	120	1010	0	15	58	0	92	427	127	6		
Итого за день			56	57	211	1572	0	21	109	0	169	735	270	12		

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Примечание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- 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																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной II	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	1		
693,01	Каша 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 "Карли-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		660	13	17	76	508	0	21	35	0	179	204	60	3		
Обед																
54,2	Рассольник ленинградский со сметаной II	250/10	3	6	20	142		17	15		28	35	27	1		
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатнымII	100	11	13	8	193		2	11		13	110	17	2		
302,36	Каша пшениная 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 II"	40	2		16	72										
15	Исгурт 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 (зимний)

День: 5
Неделя: 2

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

№ ре- ц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные 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																
34,01	Салат "Здоровье" 1	100	2	5	9	83	8				32	42	29	1		
97,27	Жаркое по домашнему 1*	180	12	14	25	266	27				25	98	41	3		
665,01	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		560	20	19	79	547	0	35	0	0	75	190	92	6		
Обед																
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной 1	250/10	2	6	10	104	31	15			44	33	21	1		
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным 1	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	Рисовоко"	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	221	1383	0	81	66	0	237	484	200	15			
Итого за период																
Среднее значение за период			465,9	488,5	2143,6	14660	0	554	1389	0	2523	5523	2076	116		
			46,6	48,9	214,4	1466,0	0,0	55,4	138,9	0,0	252,3	552,3	207,6	11,6		

Составил

Альтева Альфия Идрисовна

Альтева Альфия Идрисовна

М.П.



Согласовано:

Директор



2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



2026г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
на сумму 160,48 рублей**

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

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2026г (зимний)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

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	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	186		2	11		3	3	2			
302.47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21	153			30		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		
71.41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		606	17	17	65	476	0	2	41	0	29	157	95	5		
Обед																
51.03	Салат из свеклы с растительным масломI	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1		
54.02	Рассольник ленинградский на кислом бульоне со сметаной II	200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2		
113.05	Грив 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	66					8	25	11			
71.31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Обед		700	24	29	96	726	0	22	8	0	75	298	97	6		
Итого за день			41	46	161	1202	0	24	49	0	104	455	192	11		

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11лет 2026(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- 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																
193,11	Каша молочная рисовая жидкая**++	180/8	5	10	30	227		1	66		117	129	27			
686,01	Чай с сахаром, лимоним*	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,29	хлеб пшеничный для детского питания **+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,41	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		655	9	10	87	472	0	8	66	0	149	186	54	5		
Обед																
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной 1	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1		
451,13	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным 1	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2		
212,11	Макаронные изделия отварные**//	150/5	6	5	37	215			18		15	47	9	1		
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		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /*	20	1		8	36										
Итого за Обед		710	23	21	109	707	0	18	37	0	95	229	74	7		
Итого за день			32	31	196	1179	0	26	103	0	244	415	128	12		

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2026(зимний)

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Применение 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																
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		28	36		42	22	33	1		
2,32	Напиток с витаминами "Бытошка"	200			19	78		20	120							
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания I"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		500	15	12	84	508	0	48	174	0	94	180	78	3		
Обед																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом I	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
61	Суп картофельный с рисовой крупой II	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1		
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
302,35	Каша пшеница вязкая +"	150/5	4	5	25	166					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			20	90					10	33	14	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания I"	40	2		16	72										
Итого за Обед		785	22	25	103	708	0	19	52	0	120	223	99	3		
Итого за день			37	37	187	1216	0	67	226	0	214	403	177	6		

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ ре- с.	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 ^г	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1			
196,03	Каша молочная Дружба жирная ^г +	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35				
685,01	Чай с сахаром ^г	200			8	31					5	8	4	1			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания ^г	20	1		8	36											
67,14	Рисово ^г	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3			
Итого за Завтрак		580	13	16	76	489	0	14	99	0	254	256	67	5			
Обед																	
42,05	Винегрет овощной ^г	60	1	6	5	76		6			13	17	11				
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне ^г *	200	8	7	16	158		8	28		15	73	20	1			
488,13	Птица, тушеная в соусе с овощами ^г **	190	20	20	21	346		21	48		45	182	52	2			
685,01	Чай с сахаром ^г	200			8	31					5	8	4	1			
70,26	Хлеб пшеничный для детского питания ^г	30	2		15	68					8	25	11				
71,41	Хлеб ржаной для детского питания ^г	20	1		8	36											
Итого за Обед		700	32	33	73	715	0	35	76	0	86	305	98	4			
Итого за день			45	49	149	1204	0	49	175	0	340	561	165	9			

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2026(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Примем пищу, 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																	
21	Салат Витаминный I	60	1	3	7		62		21			28	23	14	1		
132,31	Плов из курицы II	180	17	24	41		446		4	28		25	203	47	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		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /	20	1		8		36										
Итого за Завтрак		500	22	27	84		665	0	25	28	0	68	267	79	5		
Обед																	
63,29	Суп картофельный гороховый II	200	5	4	17		116		9			25	46	28	2		
96,08	Гуляш из отварного мяса I	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		
70,29	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		716	26	25	101		716	0	12	30	0	85	323	152	10		
Итого за день			48	52	185		1381	0	37	58	0	153	590	231	15		

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2026(зимний)

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Применение 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 I	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
212,11	Макаронные изделия отварные II	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	1		
685,01	Чай с сахаром	200			8	31					5	8	4	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания V	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		505	18	17	80	534	0	2	41	0	31	84	26	2		
Обед																
32,11	Салат "Школьный" I	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1		
65,17	Суп крестьянский с пшенной крупой I	200/5	2	4	9	82		16	8		26	29	17			
104	Тфтели 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		
2,32	Напиток с витаминами "Виташе"™	200			19	78		20	120							
70,26	хлеб пшеничный для детского питания V	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания V	20	1		8	35										
Итого за Обед		760	19	28	105	752	0	45	171	0	95	264	84	3		
Итого за День			37	45	185	1286	0	47	212	0	126	348	110	5		

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2026г(зимний)

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Пример 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																
196,18	Каша молочная Дружба жидкая "+"	180/8	6	12	32	243		1	66		120	149	35			
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "У	30	2		15	68					8	25	11			
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		578	13	15	82	487	0	15	76	0	214	241	69	4		
Обед																
6,13	Салат из белокочанной капусты II+	80	2	4	9	83		41			50	37	21	1		
68,18	Свекольник со сметанойII"	200/10	2	5	14	112		14	15		39	38	25	1		
598,04	Рагу из мяса птицы II+	200	10	6	32	223		26	17		35	31	46	2		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания II"	40	2		16	72										
Итого за Обед		780	21	15	122	705	0	81	32	0	159	170	126	7		
Итого за день			34	30	204	1192	0	96	108	0	373	411	195	11		

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

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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																
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным I	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
302,47	Каша гречневая варкая/	150/5	5	5	21	153			30		11	113	75	3		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "I"	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		505	17	12	75	486	0	6	48	0	68	267	121	5		
Обед																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом I	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
66,34	Суп - пюре домашняя на курином бульонеII	200	9	10	12	175		2	24		16	86	15	1		
132,31	Плов из курицыII	180	17	24	41	446		4	28		25	203	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		
71,41	Хлеб ржаной для детского питания I	20	1		8	36										
Итого за Обед		707	31	37	97	842	0	12	52	0	74	364	102	5		
Итого за День			48	49	172	1328	0	18	100	0	142	631	223	10		

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11лет 2026(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ ре- ц	Пример 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																
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной I	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	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 "Карли-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		505	13	15	73	478	0	17	28	0	168	194	55	3		
Обед																
54,16	Рапсовыйк пеннунградский со сметаной I	200/5	2	4	16	107		13	8		20	26	21	1		
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным I	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1		
302	Каша пшеничная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		14	89	31			
693,01	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 I"	40	2		16	72										
15	Йогурт питьевой для питания детей	100	2,9	2,5	12,6	85										
Итого за Обед		828	23,9	22,5	104,6	705	0	15	38	0	60	250	85	4		
Итого за день			36,9	37,5	177,6	1183	0	32	66	0	228	444	140	7		

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11лет 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)			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		
97,25	Жаркое по домашнему I	175	11	12	25	249		27			25	84	39	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		505	17	15	70	474	0	32	0	0	59	150	74	5		
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		
212,11	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 "I	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
67,14	Рисовоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Обед		840	22	17	122	721	0	39	56	0	141	259	96	8		
Итого за день			39	32	192	1195	0	71	56	0	200	409	170	13		
Итого за период			397,9	408,5	1809,6	12366	0	467	1153	0	2124	4667	1731	99		
Среднее значение за период			39,8	40,9	181,0	1236,6	0,0	46,7	115,3	0,0	212,4	466,7	173,1	9,9		

Составил _____ Альтеева Альфия Идрисовна



Проверил _____

Согласовано:

Директор



2026г

Утверждаю

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев 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: 7-11 лет

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичская 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 маслом¹	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 сахаром²	200			8	31					5	8	4	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания³	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед																
Полдник																
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
686,01	Чай с сахаром,лимоном²	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			19	26	112	750	0	11	0	0	60	235	75	5		

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

День: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Пример 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		
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			18		15	47	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					34	151	29	4		
Итого за Обед																
Полдник																
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			19	17	84	568	0	6	29	0	48	165	37	7		

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

День: 3

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Присм 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		
Обед																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
302,35	Каша пшеничная вязкая+	150/5	4	5	25	166			31		14	89	31			
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			6	10	5	1		
70,25	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед																
Полдник																
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			18	22	100	670	0	5	42	0	38	135	53	2		

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

День: 4

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Присм 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		
Обед																
42,05	Винегрет овощной I	60	1	6	5	76		6			13	17	11			
488,13	Птица, тушенная в соусе с овощами II**	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																
Полдник																
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			24	27	59	568	0	40	48	0	84	221	79	6		

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми "+ 2026(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

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		
Обед																
96,08	Гуляш из отварного мяса I	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 "7	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед																
Полдник																
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			19	21	87	616	0	7	30	0	72	283	129	10		

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми "+ 2026(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 2

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		
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																
Полдник																
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206					5	8	4	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31										
Итого за Полдник																
Итого за день																
			19	24	115	745	0	4	43	0	53	206	53	4		

Рацион: Шк. Грудна прегледа за децми " + 2026г(дммиини)

Даны: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Номер: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Пример 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
598,04	Ратун из мяса птицы II+	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			13	6	73	393	0	26	17	0	65	78	73	4		
Полдник																
67,14	Рисово*	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Полдник			1	1	13	61	0	13	0	0	21	14	12	3		
Итого за день			14	7	86	454	0	39	17	0	86	92	85	7		

Рацион: Шк. Група присмотра за детьми * + 2026(зимний)

Даны: 3

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Нелестно: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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	
Обед																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом I	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
132,31	Грив из курицыII	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			20	27	77	629	0	11	28	0	47	237	72		3	
Полдник																
63,26	Сок нат /	200	1		20	92		4			14	14	8		3	
Итого за Полдник			1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8		3	
Итого за день			21	27	97	721	0	15	28	0	61	251	80		6	

Рацион: Шк. I группа присмотра за детьми "+ 2026(зимний)

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Пример 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 I	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		
665.01	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																	
Полдник																	
55.06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21		162										
665.01	Чай с сахаром"	200			8		31						5	8	4	1	
Итого за Полдник																	
Итого за День																	
			19	24	84		627	0	2	42	0		43	224	65	3	

Рацион: Шк. I группа присмотра за детьми "+ 2026(зимний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Пример 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" 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	
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																	
Полдник																	
67.14	Яблоко"	130	1	1	13		61		13				21	14	12	3	
Итого за Полдник																	
Итого за день																	
			19	16	107		640	0	20	48	0		127	259	96	8	

Итого за период	191	211	931	6359	0	149	327	0	672	2071	752	58
Среднее значение за период	19,1	21,1	93,1	635,9	0	14,9	32,7	0	67,2	207,1	75,2	5,8

Составил Альтева Альфия Идрисовна

М.П.

