

Согласовано:

И.О. Директора


Белоусов И.Ю.

«29» августа 2025г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы


Аминева Т.М.


«29» августа 2025г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
завтраки на сумму 78,02 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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			
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		560	20	15	92	566	0	5	32	0	39	103	32	3		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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																
3,32	Бутерброд с сыром"++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
193,07	Каша молочная рисовая жидкая""+"	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
2,32	Напиток с витаминами "Виташка""	200			19	78		20	120							
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		630	15	21	97	634	0	34	262	0	312	281	64	4		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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" I	100	2	5	9		83		8			32	42	29	1	
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	
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									
Итого за Завтрак		667	20	19	98		626	0	44	64	0	146	246	122	5	

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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																
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	
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										
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86		4				14	14	8	3	
Итого за Завтрак		680	12	12	102	560	0	5	78	0	152	213	65	5		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 5

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21,1	Салат Витаминный !!	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
132,35	Плов из курицы!!**	200	18	25	47	486		5	28		27	216	51	2		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,29	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		570	25	30	99	764	0	39	28	0	88	295	92	5		
Обед																

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ 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	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			
302,33	Каша гречневая вязкая"+	180/3	6	4	26	161			18		13	135	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		563	20	16	79	533	0	2	32	0	35	189	115	5		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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	Мg	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			
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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
67,14	Рблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		600	17	17	98	601	0	15	98	0	275	326	83	5		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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	Мg	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		
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания I/"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		673	22	19	112	711	0	10	39	0	109	265	82	5		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 4
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля с сметаной II	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	1		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,27	Хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1		
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		560	10	13	86	495	0	20	15	0	80	105	58	4		

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2025г (осенне-зимний)

День: 5
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-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																
33,04	Салат "Пестрый" II	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
113,11	Плов из отварной говядины I"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2		
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,29	Хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		557	20	21	91	627	0	14	0	0	67	258	81	6		
Итого за период			181	183	954	6137	0	188	648	0	1303	2281	794	47		
Среднее значение за период			18,1	18,3	95,4	613,7	0	18,8	64,8	0	130,3	228,1	79,4	4,7		

Составил _____ Альтеева Альфия Идрисовна

