

Согласовано:

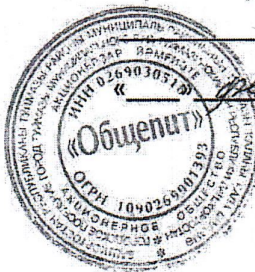
Утверждаю:

Директор



Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев 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**

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

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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		B1	C	A	E	Ca	P	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 !	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																				
51,03	Салат из свеклы с растительным маслом!	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1						
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной !!	200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2						
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2						
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1						
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "	30	2		15	68					8	25	11							
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54														
Итого за Обед		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 7-11 лет 2028г(весенний) День: 2 Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
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	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																
193,11	Каша молочная рисовая жидкая "++	180/8	5	10	30	227		1	66		117	129	27			
686,01	Чай с сахаром, лимон	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	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1		
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		
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 7-11 лет 2026г(весенний)

День: 3

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1
520,1	Картофельное пюре !	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 "/"	20	1		8	36								
Итого за Завтрак		500	15	12	84	508	0	48	174	0	94	180	78	3
Обед														
33	Салат "Пестрый"	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1
61	Суп картофельный с рисовой крупой!	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным !	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	
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+"	40	3		20	90					10	33	14	1
71,5	Хлеб ржаной для детского питания "/"	40	2		16	72								
Итого за Обед		785	22	25	102	705	0	22	52	0	122	212	88	4
Итого за день			37	37	186	1213	0	70	226	0	216	392	166	7

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

День: 4

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
3,17	Бутерброд с сыром"	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 "	20	1		8		36									
67,14	Яблоко"	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 !	60	1	6	5		76		6			13	17	11		
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!*	200	8	7	16		158		8	28		15	73	20	1	
488,13	Птица, тушенная в соусе с овощами !!*	190	20	20	21		346		21	48		45	182	52	2	
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1	
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15		68					8	25	11		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54									
Итого за Обед		710	33	33	77		733	0	35	76	0	86	305	98	4	
Итого за день			46	49	153		1222	0	49	175	0	340	561	165	9	

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

День: 5
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 7-11лет

№ ре.	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														
34	Салат "Здоровье" !	60	1	3	5	50		5			19	25	17	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		510	23	27	86	671	0	9	28	0	59	269	82	5
Обед														
63,29	Суп картофельный гороховый !!	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2
96,08	Гуляш из отварного мяса !	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2
302,47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21	153			30		11	113	75	3
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2
70,29	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			49	52	187	1387	0	21	58	0	144	592	234	15

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

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
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	Ca	P	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*/I	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 */I	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	Тефтели из говядины+I	90	9	14	11	208		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 "Витошка"™	200			19	78		20	120					
70,26	хлеб пшеничный для детского питания */I	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания */I	20	1		8	36								
Итого за Обед		760	19	28	106	752	0	45	171	0	95	264	84	3
Итого за день			37	45	186	1286	0	47	212	0	126	348	110	5

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

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	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 **/	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															
78,21	Икра морковная II+*	80	1	6	8	97		8			30	42	28	1	
68,18	Свекольник со сметаной!*	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 I**	40	2		16	72									
Итого за Обед		780	20	17	121	719	0	48	32	0	139	175	133	7	
Итого за день			33	32	203	1206	0	63	108	0	353	416	202	11	

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

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 7-11лет

№ реда.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Обед														
39,17	Салат картофельный с огурцами солеными!	60	1	3	9	64		9			9	7	14	
66,34	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!	200	9	10	12	175		2	24		16	88	15	1
132,31	Плов из курицы!!	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
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Обед		717	32	37	102	862	0	18	52	0	68	341	95	5
Итого за день			49	49	177	1348	0	24	100	0	136	608	216	10

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

День: 4

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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														
54,16	Рассольник 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	Каша пшеничная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		14	89	31	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					10	33	14	1
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
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. ОВЗ от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 5

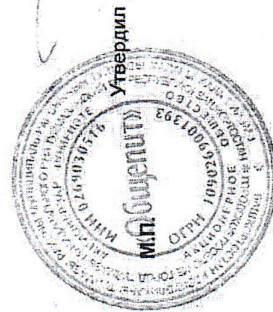
Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
33	Салат "Пестрый"	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1
97,25	Жаркое по домашнему !	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		605	17	15	72	483	0	33	0	0	57	144	67	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 !	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	Яблоко"	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	194	1204	0	72	56	0	198	403	163	13
Итого за период			399,9	410,5	1820,6	12430	0	428	1153	0	2089	4634	1716	100
Среднее значение за период			40,0	41,1	182,1	1243,0	0,0	42,8	115,3	0,0	208,9	463,4	171,6	10,0

Составил Альтева Альфия Идрисовна



Утвердил