

Согласовано:

Директор _____

« ____ » _____ 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



февраль 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 приготовляемых блюд

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

День: 1 **Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)**

Неделя: 1 **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	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 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 свежкты с растительным масломI	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 7-11лет 2026г(весенний)

День: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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																	
193,11	Каша молочная рисовая жидкая"++	180/8	5	10	30	227		1	66		117	129	27				
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 /"	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 i	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1			
451,13	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным i	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 2026г(весенний)

День: 3

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ ре.	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		
520,1	Картофельное пюре !	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витолшка"	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 пшениная 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. ОВЗ от 7-11лет 2026г(весенний)

День: 4

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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																
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	Грица, 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

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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	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		
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		715	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

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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	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 !	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
212,11	Макаронные изделия отварные*//	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
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	18	17	80	534	0	2	41	0	31	84	26	2		
Обед																
32,11	Салат "Школьный" !	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1		
65,17	Суп крестьянский с пшенной крупой !	200/5	2	4	9	82		16	8		26	29	17			
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		
2,32	Напиток с витаминами "Витошка""	200			19	78		20	120							
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	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

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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	Мg	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	0	214	241	69	4	
Обед																
78,21	Икра морковная !!+	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 !!+	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	20	17	121	719	0	48	32	0	0	139	175	133	7	
Итого за День			33	32	203	1206	0	63	108	0	0	353	416	202	11	

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

День: 3

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ ре.	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		
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

№ ре.	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																
56,02	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 пшениная 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)				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																	
33	Салат "Пестрый"	60	1	3	7		59		6			17	19	10	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	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 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										
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 Альтеева Альфия Идрисовна

Утвердил _____



Примечание:

- в качестве заправок для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлен согласно сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.