

Согласовано:

Директор

Маденирова Д.



«С.САЙ» АНО *с. Саи* 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев Аминев Т.М.



с. Саи 2026г

**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**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14		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		

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

День: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
193,07	Каша молочная рисовая жидкая""+ "	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
686,01	Чай с сахаром,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	99	584	0	8	110	0	166	210	61	5		

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

День: 3
Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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 !	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1
520	Картофельное пюре !!	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1
2,32	Напиток с витаминами "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 (весенний)

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)
Возраст: 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1
196,07	Каша молочная Дружба жидкая"/	200/15	6	17	35	316		1	110		134	167	39	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3
Итого за Завтрак		630	16	22	88	605	0	14	142	0	320	312	77	5

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)										Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)									
День: 5										Возраст: 12лет и старше									
Неделя: 1																			
№ 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"!!	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1					
132,35	Плов из курицы !!**	200	18	25	47	486		5	28		27	216	51	2					
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1					
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1					
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54													
Итого за Завтрак		580	26	30	101	767	0	13	28	0	77	308	102	5					

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)															Сезон: 01.03 – 31.05 (весенний)														
День: 1															Возраст: 12лет и старше														
Неделя: 2																													
№ 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																													
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3																
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	1															
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1															
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1															
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54																							
Итого за Завтрак		565	21	17	97	622	0	2	44	0	40	111	35	3															

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

День: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

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														
196,07	Каша молочная Дружба жидкая"/>	200/15	6	17	35	316		1	109		134	167	39	1
685,02	Чай с сахаром, молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3
Итого за Завтрак		625	15	20	95	605	0	15	119	0	233	276	80	6

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

День: 3

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

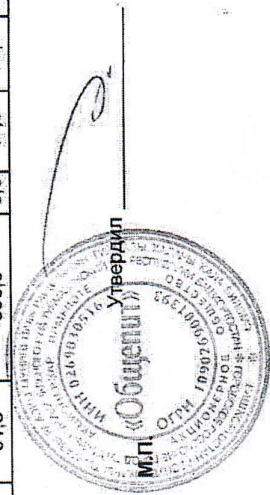
Неделя: 2

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														
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1
302,85	Каша гречневая вязкая!++	180/5	6	6	26	176			30		13	136	90	3
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Завтрак		565	20	14	91	562	0	6	51	0	77	308	143	6

Рацион: Шк. Завтраки с 12 лет и старше 2026г (весенний)										Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)									
День: 4										Возраст: 12лет и старше									
Неделя: 2																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
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	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 (весенний)										Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)									
День: 5										Возраст: 12лет и старше									
Неделя: 2																			
№ 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	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
33,04	Салат "Пестрый"	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2					
97,27	Жаркое по домашнему 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					
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89													
Итого за Завтрак		580	20	19	89	596	0	36	0	0	72	180	80	7					
Итого за период			180	187	915	5985	0	170	757	0	1305	2293	841	48					
Среднее значение за период			18,0	18,7	91,5	598,5	0,0	17,0	75,7	0,0	130,5	229,3	84,1	4,8					



Составил Альфия Идрисовна Утвердил _____