

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ

с.Первомайское

Тамтеев Р.Р.



2026г

Утверждаю:

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 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

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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 !    | 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  |  |  |

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

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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,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 |                                        | 657          | 9                    | 12 | 87 | 487                                    | 0             | 8 | 78 | 0  | 150 | 186                       | 54 | 5  |  |  |

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

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>ре.         | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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 "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  |  |  |

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

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>ре.         | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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  |  |  |

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

День: 5  
Неделя: 1

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

| №<br>ре.         | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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          |                                        |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |  |                           |     |    |    |  |
| 21,25            | 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  |  |

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

День: 1  
Неделя: 2

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

| №<br>ре.         | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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 !    | 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  |  |

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

День: 2  
Неделя: 2

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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 |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |    |    |                                        |               |    |    |    |  |                           |     |    |    |  |
| 196,03                  | 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  |  |
| 70,26                   | 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  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>580</b>      | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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 |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |    |    |                                        |               |   |    |    |  |                           |     |     |    |  |
| 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                                     |               |   |    |    |  |                           |     |     |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>505</b>      | 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

| №<br>реп.        | Принем пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>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  |  |  |
|                  | 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  |  |  |

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

День: 5  
Неделя: 2

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

| №<br>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                    |                                        |              |                      |      |      |                                |               |      |      |     |       |                           |      |     |  |  |
| 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   |  |  |
| 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 \_\_\_\_\_ Альгеева Альфия Идрисовна



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.