

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ

С. В. Халимеева

Гусанова О.И.

« » 2026г

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев Т.М.



Аминев 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

(зимний сезон)

2025-2026 учебный год

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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	Р	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	
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 (зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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	Р	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 (зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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	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 "Витошка""	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 (зимний)

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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	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 (зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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														
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
70,27	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	104	787	0	39	28	0	91	304	96	5

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

День: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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														
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 (зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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	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 (зимний)

День: 3

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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	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 (зимний)

День: 4

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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	Р	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 картофелем со сметаной !!	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 (зимний)

День: 5

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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	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
97,27	Жаркое по домашнему !*	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
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Завтрак		560	20	19	79	547	0	35	0	0	75	190	92	6
Итого за период			180	187	908	5956	0	195	757	0	1322	2299	847	47
Среднее значение за период			18,0	18,7	90,8	595,6	0,0	19,5	75,7	0,0	132,2	229,9	84,7	4,7

Составил Альтеева Альфия Идрисовна

М.П.



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.