

Согласовано:

Утверждаю:

Директор И.Ю. С.М.

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

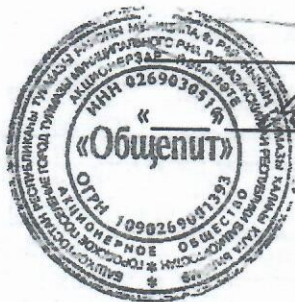
С.С. Сабитов

Аминева Т.М.

Гусакон О.И.

Аминева 2026г

«___» _____ 2026г



Основное 10-дневное меню

**для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и
диетическом питании в общеобразовательных учреждениях
муниципального района Туймазинский район Республики
Башкортостан на 2025-2026 учебный год
на сумму 160,48 рублей
с 7 до 11 лет**

(зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130			24		7	98	65	2
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Завтрак		674	19	11	53	387	0	22	31	0	79	317	135	7
Обед														
27,03	Салат из свеклы с яблоками*/	60	1	3	5	52		6			17	19	10	1
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 45/45	45/45	20	18	3	252		4	41		19	169	22	2
429,22	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26	162			30		16	106	23	2
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Обед		790	29	31	52	598	0	43	76	0	100	340	76	6
Итого за день			48	42	105	985	0	65	107	0	179	657	211	13

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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														
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25	
470,55	Каша пшенная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак		515	6	9	45	287	0	13	30	0	45	127	63	3
Обед														
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1
118,1	Рагу овощное с отварным мясом 200	200	17	19	17	301		28			42	175	48	3
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Обед		770	21	25	50	507	0	40	13	0	69	226	68	6
Итого за день			27	34	95	794	0	53	43	0	114	353	131	9

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151			3		23	104	15	1
211	Макаронные изделия отварные с маслом 130/4	130/4	5	4	32	184			24		9	40	7	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Завтрак		614	17	15	66	465	0	20	27	0	66	169	42	6
Обед														
34	Салат "Здоровье" "	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля) 250	250	2	6	11	111		5			22	69	38	1
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1
136,21	Картофель отварной с маслом 150/5	150/5	3	4	32	170		32	30		17	1	37	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Обед		805	20	19	62	494	0	44	37	0	98	292	144	4
Итого за день			37	34	128	959	0	64	64	0	164	461	186	10

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,17	Запеканка творожная 130	130	27	12	11	265		1	44		201	282	30	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
3,67	Хлеб ржаной для детского питания с маслом и сыром 30/10/10	30/10/10	4	11	13	173			80		123	99	18	1
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3
Итого за Завтрак		500	31	23	36	494	0	13	124	0	345	397	61	5
Обед														
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	84		19	5		44	47	23	1
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1
302	Каша гречневая вязкая с маслом 150/5	150/5	5	5	21	153			30		8	113	75	3
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Обед		730	19	22	49	466	0	21	38	0	81	271	117	5
Итого за день			50	45	85	960	0	34	162	0	426	668	178	10

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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														
142,01	Салат "Осенний" !	60	1	3	9	66		9			15	17	16	1
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2
470,09	Каша пшенная вязкая с маслом130/4	130/4	4	4	22	141			24		9	76	27	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Завтрак		504	20	21	44	442	0	11	24	0	38	224	64	4
Обед														
54,4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
167,15	Пюре гороховое 150/5	150/5	17	6	36	269	1				67	170	66	5
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
Итого за Обед		720	30	22	60	563	1	29	26	0	150	330	112	7
Итого за день			50	43	104	1005	1	40	50	0	188	554	176	11

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 1
Неделя: 2

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

№ 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														
51,03	Салат из свеклы с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1
136,07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24		14	1	32	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Завтрак		704	18	24	68	553	0	55	79	0	100	159	78	7
Обед														
56,36	Суп с мелконашинкованными овощами (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	6	6	87		21	5		39	45	22	1
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1
594,03	Каша перловая вязкая с маслом 150/5	150/5	3	4	22	142			30		13	109	13	2
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
Итого за Обед		720	16	22	44	443	0	26	38	0	84	267	55	4
Итого за день			34	46	112	996	0	81	117	0	184	426	133	11

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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														
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130			24		7	98	65	2
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110			
Итого за Завтрак		534	21	21	39	427	0	2	84	0	131	229	86	4
Обед														
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25	
65,39	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	86		20	6		35	47	20	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
547,02	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 150/5	150/5	4	6	30	185					9	47	13	1
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
Итого за Обед		780	18	24	59	519	0	29	27	0	96	229	75	3
Итого за день			39	45	98	946	0	31	111	0	227	458	161	7

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,11	Салат "Школьный !	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1
429,22	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26	162			30		16	106	23	2
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3
Итого за Завтрак		565	7	10	54	337	0	17	30	0	55	142	47	6
Обед														
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1
96,73	Гуляш из отварного мяса (Без муки и томат - пасты,с растительным маслом).45/45	45/45	15	16	1	206		1			12	147	21	2
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	150/5	6	5	37	215			30		11	47	8	1
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
Итого за Обед		720	24	26	52	536	0	34	35	0	73	243	52	4
Итого за день			31	36	106	873	0	51	65	0	128	385	99	10

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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														
469,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока) 60	60	10	10		130					6	97	12	1
136,07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24		14	1	32	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак		514	14	13	45	358	0	38	24	0	38	112	55	4
Обед														
67,32	Свекольник со сметаной 200/5	200/5	2	4	16	107		15	5		39	42	28	1
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130			24		7	98	65	2
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3
Итого за Обед		799	20	14	61	456	0	29	36	0	105	350	156	7
Итого за день			34	27	106	814	0	67	60	0	143	462	211	11

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5
Неделя: 2

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

№ 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														
675	Мясо отварное 45	45	14	12		159					10	138	16	2
470,55	Каша пшенная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110			
Итого за Завтрак		500	22	20	41	424	0	0	90	0	131	218	45	3
Обед														
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
150,05	Рагу из овощей 180	180	3	7	23	166		36			37	30	36	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
Итого за Обед		740	19	23	69	556	0	44	21	0	97	200	78	3
Итого за день			41	43	110	980	0	44	111	0	228	418	123	6
Итого за период			391	395	1049	9312	1	530	890	0	1981	4842	1609	98
Среднее значение за период			39,1	39,5	104,9	931,2	0	53	89	0	198,1	484,2	160,9	9,8

Составил Альтеева 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.