

Согласовано:

Утверждаю:

Директор



Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
обеда на сумму 92,64 рублей**

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

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

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

День: 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом!!	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной !	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	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 Обед		820	30	37	113	889	0	28	15	0	106	367	121	7

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
56,16	Борщ из св. капусты и картофелем со сметаной !!	250/10	2	6	14	118		20	15		45	41	24	1
451,21	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным !!	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	1
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		835	27	25	133	857	0	22	56	0	111	273	86	7

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

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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
Обед														
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой!	250	2	3	20	113		17			16	19	25	1
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3	
302,36	Каша пшенная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38	
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								
Итого за Обед		915	24	28	118	810	0	24	55	0	138	274	129	4

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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
Обед														
42,07	Винегрет овощной !!	100	1	10	8	127		9			22	28	18	1
75,19	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!*	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1
488,12	Птица,тушенная в соусе с овощами !*	210	20	21	24	365		24	50		49	186	56	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
71,5	Хлеб ржаной для детского питания /л"	40	2		16	72								
Итого за Обед		850	37	40	102	906	0	43	85	0	108	355	121	7

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

День: 5
Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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
Обед														
63,3	Суп картофельный гороховый !	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2
96,18	Гуляш из отварного мяса !!	100	14	18	5	238		3			18	140	23	2
302,85	Каша гречневая вязкая!!++	180/5	6	6	26	176			30		13	136	90	3
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		825	33	28	119	844	0	15	30	0	97	397	181	10

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

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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
Обед														
32,17	Салат "Школьный"	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1
65,19	Суп крестьянский с пшенной крупой !!*	250/10	2	6	12	110		20	15		36	39	21	1
104,01	Тефтели из говядины+//	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2
511,1	Рис отварной+*/	180/5	5	5	48	253			30		13	100	33	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
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
Итого за Обед		935	25	35	139	971	0	52	178	0	128	338	112	6

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

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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
Обед														
6,08	Салат из белокочанной капусты !!	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1
68,15	Свекольник со сметаной!	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2
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
70,28	хлеб пшеничный для детского питания ""+	60	4	1	30	136					16	50	21	1
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Обед		850	21	18	130	754	0	95	32	0	184	197	140	8

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

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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
Обед														
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	1
132,35	Плов из курицы !!"	200	18	25	47	486		5	28		27	216	51	2
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								
Итого за Обед		837	36	43	120	1010	0	15	58	0	92	427	127	6

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

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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
Обед														
54,2	Рассольник ленинградский со сметаной !!	250/10	3	6	20	142		17	15		28	35	27	1
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатным!!	100	11	13	8	193		2	11		13	110	17	2
302,36	Каша пшенная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38	
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
71,5	Хлеб ржаной для детского питания /"	40	2		16	72								
63,19	Сок 0,2(пак.)"	200			21	86		4			14	14	8	3
Итого за Обед		1035	25	25	128	828	0	23	57	0	89	316	112	8

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

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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
Обед														
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной !	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным !	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	1
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
71,31	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		955	25	20	142	836	0	46	66	0	162	294	108	9

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.