

Согласовано:

Директор _____

« _____ » _____ 2026г



Утверждаю

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

_____ 2026г



ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ГРУППЫ ПРИСМОТРА ЗА ДЕТЬМИ

2025-2026 учебный год

(зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
51,03	Салат из свеклы с растительным маслом!	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1		
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2		
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			
Итого за Обед																
Полдник																
250	Пирожки с яблоками+	50	3	3	24	138		2	24		6	30	6	1		
686,01	Чай с сахаром, лимон"	200/7		8		33		3			8	10	5	1		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			3	3	32	171	0	5	24	0	14	40	11	2		
			18	24	100	682	0	13	24	0	66	265	81	6		

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
451,13	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным !	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Обед																
Полдник																
769,03	Булочка дорожная*	50	3	8	28	194			50		2	29	5			
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			4	8	54	296	0	0	50	0	24	51	21	2		
			22	25	118	772	0	2	91	0	58	203	50	6		

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
302,35	Каша пшенная вязкая+ "	150/5	4	5	25	166			31		14	89	31			
686,01	Чай с сахаром, лимоном "	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания " /	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед			14	17	56	433	0	5	42	0	33	127	49	1		
Полдник																
559,02	Бужен с картофелем II	60	3	5	18	126		9	36		10	23	13	1		
685,01	Чай с сахаром "	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник			3	5	26	157	0	9	36	0	15	31	17	2		
Итого за День			17	22	82	590	0	14	78	0	48	158	66	3		

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 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)			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	
Обед																
42,05	Винегрет овощной !	60	1	6	5		76		6			13	17	11		
488,13	Птица, тушенная в соусе с овощами !!**	190	20	20	21		346		21	48		45	182	52	2	
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12		54									
Итого за Обед			23	26	46		507	0	27	48	0	63	207	67	3	
Полдник																
250	Пирожки с яблоками+	50	3	3	24		138		2	24		6	30	6	1	
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1	
Итого за Полдник			3	3	32		169	0	2	24	0	11	38	10	2	
Итого за День			26	29	78		676	0	29	72	0	74	245	77	5	

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 5
Неделя: 1

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
96,08	Гуляш из отварного мяса !	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2		
302,47	Каша гречневая вязкая/	150/5	5	5	21	153			30		11	113	75	3		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед			18	21	67	524	0	3	30	0	58	269	121	7		
Полдник																
273,08	Булочка Домашняя+	50	4	7	31	198			46		3	32	6			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник			4	7	39	229	0	0	46	0	8	40	10	1		
Итого за день			22	28	106	753	0	3	76	0	66	309	131	8		

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
104	Тефтели из говядины+/-	90	9	14	11	206		4	13		31	107	18	1		
511,13	Рис отварной/+	150/5	4	5	40	217			30		12	83	27	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Обед			15	19	71	508	0	4	43	0	48	198	49	3		
Полдник																
769,03	Булочка Дорожная*	50	3	8	28	194			50		2	29	5			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник			3	8	36	225	0	0	50	0	7	37	9	1		
Итого за день			18	27	107	733	0	4	93	0	55	235	58	4		

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
598,04	Рагу из мяса птицы II+	200	10	6	32	223		26	17		35	31	46	2				
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2				
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "	30	2		15	68					8	25	11					
Итого за Обед			13	6	73	393	0	26	17	0	65	78	73	4				
Полдник																		
738,09	Пирожки с яблоками"/	75	4	4	34	191		3	31		9	41	8	1				
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1				
Итого за Полдник			4	4	42	222	0	3	31	0	14	49	12	2				
Итого за день			17	10	115	615	0	29	48	0	79	127	85	6				

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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		
Обед																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом I	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
132,31	Плов из курицыII	180	17	24	41	446		4	28		25	203	47	2		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Обед			20	27	77	629	0	11	28	0	47	237	72	3		
Полдник																
769,03	Булочка дорожная*	50	3	8	28	194			50		2	29	5			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник			3	8	36	225	0	0	50	0	7	37	9	1		
Итого за день			23	35	113	854	0	11	78	0	54	274	81	4		

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным I	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1		
302,35	Каша пшенная вязкая+	150/5	4	5	25	166			31		14	89	31			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "У"	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед																
Полдник																
559,02	Буккен с картофелем II	60	3	5	18	126		9	36		10	23	13	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			19	22	81	591	0	11	78	0	53	247	78	4		

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2026г(зимний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
34	Салат "Здоровье" I	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным I	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
212,11	Макaronные изделия отварные+//	150/5	6	5	37	215			30		15	48	9	1		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "У"	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед																
Полдник																
273,08	Булочка Домашняя+	50	4	7	31	198			46		3	32	6			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			22	22	133	808	0	7	94	0	114	285	94	6		

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.