

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ
Сурхайкулов
Гусанов ОЧ

« » 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева 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 с ограниченными возможностями здоровья
на сумму 160,48 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ от 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	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
Обед														
51,03	Салат из свеклы с растительным маслом!	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной !!	200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2
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	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Обед		700	24	29	96	726	0	22	8	0	75	298	97	6
Итого за день			41	46	161	1202	0	24	49	0	104	455	192	11

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
193,11	Каша молочная рисовая жидкая"++	180/8	5	10	30	227		1	66		117	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		655	9	10	87	472	0	8	66	0	149	186	54	5
Обед														
56,02	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной !	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1
451,13	Биточки рубленые 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			18		15	47	9	1
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2
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 Обед		710	23	21	109	707	0	18	37	0	95	229	74	7
Итого за день			32	31	196	1179	0	26	103	0	244	415	128	12

Рацион: Шк. ОВЗ от 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	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 "Витошка"	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
Обед														
17,09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21	
61	Суп картофельный с рисовой крупой!!	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным !	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	
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					10	33	14	1
71,5	Хлеб ржаной для детского питания "/"	40	2		16	72								
Итого за Обед		785	22	25	103	708	0	19	52	0	120	223	99	3
Итого за день			37	37	187	1216	0	67	226	0	214	403	177	6

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

День: 4

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														
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
Обед														
42,05	Винегрет овощной !	60	1	6	5	76		6			13	17	11	
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!!*	200	8	7	16	158		8	28		15	73	20	1
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
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
Итого за Обед		700	32	33	73	715	0	35	76	0	86	305	98	4
Итого за день			45	49	149	1204	0	49	175	0	340	561	165	9

Рацион: Шк. ОВЗ от 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
21	Салат Витаминный !	60	1	3	7	62		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
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
Итого за Завтрак		500	22	27	84	665	0	25	28	0	68	267	79	5
Обед														
63,29	Суп картофельный гороховый !!	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2
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
70,29	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 Обед		715	26	25	101	716	0	12	30	0	85	323	152	10
Итого за день			48	52	185	1381	0	37	58	0	153	590	231	15

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

День: 1

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
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
Обед														
32,11	Салат "Школьный" !	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1
65,17	Суп крестьянский с пшенной крупой !	200/5	2	4	9	82		16	8		26	29	17	
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
2,32	Напиток с витаминами "Витошка""	200			19	78		20	120					
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
Итого за Обед		760	19	28	106	752	0	45	171	0	95	264	84	3
Итого за день			37	45	186	1286	0	47	212	0	126	348	110	5

Рацион: Шк. ОВЗ от 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
196,18	Каша молочная Дружба жидкая+""+	180/8	6	12	32	243		1	66		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
Итого за Завтрак		578	13	15	82	487	0	15	76	0	214	241	69	4
Обед														
6,13	Салат из белокочанной капусты !!+	80	2	4	9	83		41			50	37	21	1
68,18	Свекольник со сметаной!!*	200/10	2	5	14	112		14	15		39	38	25	1
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
70,27	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		780	21	15	122	705	0	81	32	0	159	170	126	7
Итого за день			34	30	204	1192	0	96	108	0	373	411	195	11

Рацион: Шк. ОВЗ от 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	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
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								
Итого за Завтрак		505	17	12	75	486	0	6	48	0	68	267	121	5
Обед														
17,09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21	
66,34	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!!	200	9	10	12	175		2	24		16	88	15	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
71,41	Хлеб ржаной для детского питания /"	20	1		8	36								
Итого за Обед		700	31	37	97	840	0	9	52	0	71	362	101	5
Итого за день			48	49	172	1326	0	15	100	0	139	629	222	10

Рацион: Шк. ОВЗ от 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	Ca	Р	Mg	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
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
Обед														
54,16	Рассольник ленинградский со сметаной !	200/5	2	4	16	107		13	8		20	26	21	1
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным !	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1
302	Каша пшенная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		14	89	31	
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
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
15	Йогурт питьевой для питания детей	100	2,9	2,5	12,6	85								
Итого за Обед		828	23,9	22,5	104,6	705	0	15	38	0	60	250	85	4
Итого за день			36,9	37,5	177,6	1183	0	32	66	0	228	444	140	7

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

День: 5

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
34	Салат "Здоровье" !	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1
97,25	Жаркое по домашнему !	175	11	12	25	249		27			25	84	39	2
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
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54								
Итого за Завтрак		512	17	15	70	476	0	35	0	0	62	152	75	5
Обед														
53,1	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной!!	200/5	2	4	8	77		24	8		33	25	17	1
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1
212,11	Макаронные 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 "/	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
Итого за Обед		840	22	17	122	721	0	39	56	0	141	259	96	8
Итого за день			39	32	192	1197	0	74	56	0	203	411	171	13
Итого за период			397,9	408,5	1809,6	12366	0	467	1153	0	2124	4667	1731	99
Среднее значение за период			39,8	40,9	181,0	1236,6	0,0	46,7	115,3	0,0	212,4	466,7	173,1	9,9

Составил Альтеева Альфия Идрисовна



Утвердил _____

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.