

Согласовано:

Директор

« » 2026г

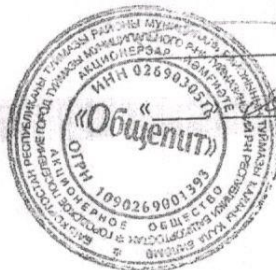


Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

2026г



**Основное 10-дневное вариативное меню
для организации питания детей в школах муниципального
района Туймазинский район Республики Башкортостан**

возраст с 12 лет и старше

(зимний сезон)

2025-2026 учебный год

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1Шк. Вариативное меню 1 Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зими) День: 1

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак Вариант 1																
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		
Завтрак Вариант 2																
51,1	Салат из свежкы с растительным маслом!!	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1		
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	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		557	20	26	88	658	0	14	0	0	74	266	84	5		
Завтрак Вариант 3																
125,01	Куры отварные с соусом томатным !!	100	15	15	3	208		4	46		16	133	18	1		
511,1	Рис отварной+!/"	180/5	5	5	48	253			30		13	100	33	1		
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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		555	25	20	91	636	0	4	76	0	44	274	69	4		

Рацион: 1Шк. Вариативное меню 1 Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зими) День: 2

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		В 1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак Вариант 1																
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		
Завтрак Вариант 2																
451,21	Биточки рубленные 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		
70,29	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		555	24	19	110	698	0	2	41	0	63	223	58	6		
Завтрак Вариант 3																
315,05	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным +/	180/7	10	14	53	381			106		61	164	35	1		
287	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	105		1	20		120	90	14			
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										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		587	19	18	114	691	0	14	126	0	212	301	75	5		

Рацион: 1Шк. Вариативное меню 1 Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зими) 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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Итого за Завтрак			1	3	5	50	5	5			19	25	17	1		
Завтрак Вариант 1																
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
520	Картофельное пюре II	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витолшка"	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			18	14	100	588	0	53	184	0	106	194	88	3		
Завтрак Вариант 2																
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
302,36	Каша пшениная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38			
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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак			18	18	78	540	0	2	45	0	35	152	59	2		
Завтрак Вариант 3																
374,01	Рыба тушенная в томате с овощами I	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
520	Картофельное пюре II	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1		
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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания /"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак			20	12	94	555	0	39	49	0	107	237	106	4		

Рацион: 1Шк. Вариативное меню 1 Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зими) День: 4

Неделя: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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 Вариант 1																
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					21	14	12	3		
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13								
Итого за Завтрак		630	16	22	88	605	0	14	142	0	320	312	77	5		
Завтрак Вариант 2																
42,07	Винегрет овощной !!	100	1	10	8	127		9			22	28	18	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 !/"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		600	27	31	81	708	0	33	50	0	89	264	96	6		
Завтрак Вариант 3																
194,01	Каша молочная пшениная жидкая	200/15	9	17	40	349		1	109		134	206	55			
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		
71,5	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 Завтрак		712	15	17	110	653	0	8	109	0	169	272	86	5		

Рацион: 1Шк. Вариативное меню 1 Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зими) 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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак Вариант 1																
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		
Завтрак Вариант 2																
96,18	Гуляш из отварного мяса !!	100	14	18	5	236		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		
70,29	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		555	26	24	89	658	0	3	30	0	63	331	143	8		
Завтрак Вариант 3																
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		
70,26	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	Рблико"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		590	23	26	95	700	0	18	28	0	61	263	78	6		

Рацион: 1Шк. Вариативное меню 1 Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зими) 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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак Вариант 1																
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		
Завтрак Вариант 2																
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		
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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		555	21	21	100	665	0	4	43	0	64	265	72	5		
Завтрак Вариант 3																
125,01	Куры отварные с соусом томатным !!	100	15	15	3	208		4	46		16	133	18	1		
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витолшка""	200			19	78		20	120							
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		555	27	20	98	680	0	24	196	0	44	223	42	3		

Рацион: 1Шк. Вариативное меню 1 Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зими) 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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак Вариант 1																
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		
Завтрак Вариант 2																
6,08	Салат из белокочанной капусты !!	100	2	5	12	104		52			62	47	26	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		
70,26	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		560	17	11	97	551	0	78	17	0	127	125	99	5		
Завтрак Вариант 3																
196,07	Каша молочная Дружба жидкая"/	200/15	6	17	35	316		1	109		134	167	39	1		
358,01	Сырники из творога с повидлом *	80/10	16	10	16	217		4	60		134	190	21	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					10	33	14	1		
Итого за Завтрак		575	27	27	91	708	0	5	169	0	283	398	78	4		

Рацион: 1Шк. Вариативное меню 1 Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зими) 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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак Вариант 1																
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		
Завтрак Вариант 2																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4			24	49	34	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		
70,29	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		570	24	30	100	765	0	9	28	0	66	306	103	5		
Завтрак Вариант 3																
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами !	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	1		
2,32	Напиток с витаминами "Витолук""	200			19	78		20	120							
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 Завтрак		565	22	11	104	602	0	24	156	0	66	255	69	3		

Рацион: 1Шк. Вариативное меню 1 Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зими 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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак Вариант 1																
56,16	Борщ из св. капусты и картофеля 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		
Завтрак Вариант 2																
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	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		
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		550	19	20	87	597	0	3	30	0	55	174	53	4		
Завтрак Вариант 3																
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатным!i	100	11	13	8	193		2	11		13	110	17	2		
302,36	Каша пшениная вязкая++	180/5	5	6	30	191			31		16	107	38			
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		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		555	21	19	78	559	0	2	42	0	44	258	73	4		

Рацион: 1Шк. Вариативное меню 1 Завтраки с 12 лет и старше 2026г (зими День: 5

Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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 Вариант 1																
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		
Завтрак Вариант 2																
6,08	Салат из белокочанной капусты !!	100	2	5	12	104		52			62	47	26	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		
70,29	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		655	23	18	126	752	0	54	51	0	156	285	97	6		
Завтрак Вариант 3																
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами !	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	1		
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 Завтрак		572	23	11	94	562	0	7	36	0	77	274	78	4		

Составили 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.