

Согласовано:

Директор _____

Соболева Т.А.

« *сентябрь* » _____ 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» _____

Аминаева Т.М.

_____ 2023г



Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики

Башкортостан на 2023-2024 учебный год

на сумму 136,98 рублей

с 7 до 11 лет

(осенне-зимний сезон)

№ рец.	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		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					
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1				
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4				
Итого за Завтрак			674	19	11	54	396	0	22	31	0	101	355	147	8			
Обед																		
27,03	Салат из свеклы с яблоками*/	60	1	3	5	52		6			17	19	10	1				
53,23	Ши 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					
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1				
Итого за Обед			790	29	31	53	607	0	43	76	0	122	378	88	7			
Итого за День			48	42	107	1003	0	65	107	0	223	733	235	15				

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 пшеничная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
75,16	Йогурт детский питьевой с Биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14	
Итого за Завтрак		515	9	12	46	328	0	4	50	0	163	232	76	2
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	
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Обед		770	21	25	51	513	0	40	13	0	84	251	76	7
Итого за день			30	37	97	841	0	44	63	0	247	483	152	9

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реч.	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	Мг	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				
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42						15	25	8	1			
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20				32	22	18	4			
	Итого за Завтрак	614	17	15	67	471	0	20	27	0	81	194	194	50	7			
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				
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63						22	38	12	1			
	Итого за Обед	805	20	19	63	503	0	44	37	0	120	330	330	156	5			
	Итого за День		37	34	130	974	0	64	64	0	201	524	524	206	12			

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реч.	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	Мг	Fe				
1		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 обогащенный йодказеином 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	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					
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1				
Итого за Обед			730	19	22	475	0	21	38	0	103	309	129	6				
Итого за день			50	45	86	969	0	34	162	0	448	706	190	11				

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реч.	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	Мг	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			
470,09	Каша пшениная вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	22	141			24			9	76	27	1			
282,06	Чай 200	200										2	3	2				
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42						15	25	8	1			
75,16	Йогурт детский питьевой с биоидом*	100	3	3	10	82		1	20			119	91	14				
	Итого за Завтрак	534	21	21	42	446	0	3	44	0	157	323	70	70	4			
Обед																		
54,4	Рассолыник 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				
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42						15	25	8	1			
	Итого за Обед	720	30	22	61	569	1	29	26	0	165	355	120	120	8			
	Итого за день		51	43	103	1015	1	32	70	0	322	678	190	190	12			

АО "БЫШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
51,03	Салат из свежеты 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					
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1				
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4				
Итого за Завтрак			18	24	69	562	0	55	79	0	122	197	90	8				
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					
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1				
Итого за Обед			16	22	45	449	0	26	38	0	99	292	63	5				
Итого за день			34	46	114	1011	0	81	117	0	221	489	153	13				

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Район: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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	Мг	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		
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42						15	25	8	1	
75,16	Йогурт детский питьевой с бийоддом*	100	3	3	10	82		1	20			119	91	14		
	Итого за Завтрак	534	21	21	39	435		3	44			155	345	108	5	
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 (6/сах) 200	200				2		3				3	2	1		
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42						15	25	8	1	
	Итого за Обед	780	18	24	60	525		29	27			111	254	83	4	
	Итого за День		39	45	99	960		32	71			266	599	191	9	

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реч.	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		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				
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					
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1				
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3				
Итого за Завтрак																		
		565	7	8	56	331		17	30		78	185	65	7				
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					
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1				
Итого за Обед																		
		720	24	26	53	542		34	35		88	268	60	5				
Итого за День																		
			31	34	109	873		51	65		166	453	125	12				

АО "БШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	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			
Завтрак																		
469,03	Фрижидельки 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				
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42						15	25	8	1			
38	Яблоко 100	100			10	47		10				16	11	9	2			
	Итого за Завтрак	514	14	13	46	364		38	24			53	137	63	5			
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			
282,06	Чай 200	200										2	3	2				
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63						22	38	12	1			
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12				19	13	11	3			
	Итого за Обед	665	16	10	43	335		29	12			120	290	103	6			
	Итого за День		30	23	89	699		67	36			173	427	166	11			

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																							
675	Мясо отварное 45	45	14	12	22	159						10	138	16	2								
470,55	Каша пшениная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149				30		9	77	27	1								
282,06	Чай 200	200										2	3	2									
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42						15	25	8	1								
75,16	Йогурт детский питьевой с биоЙодом*	100	3	3	10	82		1	20			119	91	14									
Итого за Завтрак			500	22	20	41	432	1	50	155	334	67	4										
Обед																							
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5				27	70	24	1								
108,01	Цыпленка отварные 60	60	26	22		305		3	55			20	222	27	2								
150,05	Рагу из овощей 180	180	3	7	23	166		36				37	30	36	1								
282,06	Чай 200	200										2	3	2									
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42						15	25	8	1								
Итого за Обед			710	35	36	62	712	44	55	101	350	97	5										
Итого за период			407	405	1037	9489	1	515	860	2523	5776	1772	113										
Среднее значение за период			40,7	40,5	103,7	948,9	0,1	51,5	86	252,3	577,6	177,2	11,3										

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.