

Согласовано:

Директор _____

Соболева Т.П.



«_____» *Сентябрь* 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» _____

Аминова 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 157,65 рублей с 12 лет и старше (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	Мg	Fe				
1		2	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			
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24			8	113	75	3			
282,06	Чай 200	200										2	3	2				
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1			
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20				32	22	18	4			
Итого за Завтрак			704	20	12	61	432	22	31			109	382	161	9			
Обед																		
27,04	Салат из свежкы с яблоками**/	100	1	5	9	86		10				29	31	17	2			
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5			45	44	20	1			
233,01	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 60/50	60/50	26	24	3	332		5	55			24	225	29	2			
429,01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5	200/5	6	5	34	202			30			21	139	30	2			
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3				3	2	1				
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1			
Итого за Обед			920	38	39	74	803	48	90			159	504	117	8			
Итого за День			58	51	135	1235		70	121			268	886	278	17			

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ 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																
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5			29	60	41	1		
470,02	Каша пшеничная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191			30		13	106	37	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
75,16	Йогурт детский питьевой с биоЙодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак			625	11	14	443		6	50		192	310	110	3		
Обед																
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1		
118,16	Рагу овощное с отварным мясом 230	230	20	22	19	347		32			48	201	56	4		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Обед			830	26	28	66	622	44	13		112	315	96	8		
Итого за День			37	42	132	1065	50	63		304	625	206	11	11		

АО"БШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ 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																					
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151			3			23	104	15	1						
211,01	Макаронные изделия отварные с маслом 150/4	150/4	6	4	37	207			24			10	46	8	1						
282,06	Чай 200	200										2	3	2							
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1						
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94			20			32	22	18	4						
Итого за Завтрак			654	19	15	81	536		20	27		96	225	59	7						
Обед																					
21,07	Салат "Здоровье" +	100	2	5	9	83			8			32	42	29	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						
136,02	Картофель отварной с маслом 200/5	200/5	4	4	42	213			42	30		22	1	49	2						
282,06	Чай 200	200										2	3	2							
421,03	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 55	55	3	1	24	116						40	69	22	2						
Итого за Обед			920	23	22	88	632		57	37		156	378	190	7						
Итого за День				42	37	169	1168		77	64		252	603	249	14						

АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ пед.	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																		
227,02	Запеканка творожная 150	150	31	14	13	306		1	51		232	326	35	1				
282,06	Чай 200	200									2	3	2					
3,3	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром 40/10/10	40/10/10	5	11	18	194			80		130	112	22	1				
38,02	Яблоко 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3				
Итого за Завтрак		560	37	26	46	571		16	131		388	458	73	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				
302,54	Каша гречневая вязкая с маслом 200/5	200/5	6	6	29	191			30		11	150	100	3				
282,06	Чай 200	200									2	3	2					
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1				
Итого за Обед		800	21	23	67	555		21	38		121	371	162	6				
Итого за День			58	49	113	1126		37	169		509	829	235	11				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: с 12лет и старше

№ рел.	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																
96,2	Мясо тушеное с овощами (без муки) 45/45	45/45	14	16	2	204		2			13	144	21	2		
470,03	Каша пшениная вязкая с маслом 150/4	150/4	4	5	25	158			24		11	88	31	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
75,16	Йогурт детский питьевой с бийодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
	Итого за Завтрак	584	23	24	55	528		3	44		174	376	84	4		
Обед																
54,4	Рассольник 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		
167,01	Пюре гороховое 200/5	200/5	23	7	48	344	1				89	226	88	7		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
	Итого за Обед	800	38	23	86	707	1	29	26		209	449	154	10		
	Итого за день		61	47	141	1235	1	32	70		383	825	238	14		

АО"ОВШЕПИГ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ рец.	Примем 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	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
51,1	Салат из свежкы с растительным маслом "	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1							
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1							
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24		16	1	37	1							
282,06	Чай 200	200									2	3	2								
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1							
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4							
Итого за Завтрак			774	18	28	81	651	62	79		147	225	107	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							
594,01	Каша перловая вязкая с маслом 200/5	200/5	4	5	30	177			30		17	144	18	3							
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3								
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1							
Итого за Обед			800	19	23	66	547	26	38		125	365	80	6							
Итого за день			37	51	147	1198	88	117			272	590	187	14							

№ 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																
96,2	Мясо тушеное с овощами (без муки) 45/45	45/45	14	16	2	204		2				13	144	21	2	
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145				24		8	113	75	3	
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1	
75,16	Йогурт детский питьевой с биоидом*	100	3	3	10	82		1	20			119	91	14		
Итого за Завтрак			584	24	24	51	515	3	44			171	401	128	6	
Обед																
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5				29	60	41	1	
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	
547,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 200/5	200/5	5	6	41	232						11	62	17	2	
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3				3	2	1		
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1	
Итого за Обед			900	21	25	87	666	31	27			146	331	115	6	
Итого за день			45	49	138	1181		34	71			317	732	243	12	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
21.07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83		8				32	42	29	1	
429.01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5	200/5	6	5	34	202			30			21	139	30	2	
282.06	Чай 200	200										2	3	2		
421.02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1	
38.01	Яблоко 120	120			12	56		12				19	13	11	3	
	Итого за Завтрак	665	10	10	73	425		20	30			103	247	88	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	
211.02	Макаронные изделия отварные с маслом 200/5	200/5	8	5	49	274			30			14	62	11	1	
284.04	Чай с лимоном 200	200				3		3				5	5	3		
421.07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1	
	Итого за Обед	800	28	26	78	664		34	35			113	321	75	5	
	Итого за день		38	36	151	1089		54	65			216	568	163	12	

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: с 12 лет и старше

№ 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
469,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока) 60	60	10	10		130						6	97	12	1	
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24			16	1	37	1	
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1	
38	Яблоко 100	100			10	47		10				16	11	9	2	
Итого за Завтрак			554	15	13	59	423		42	24		69	162	76	5	
Обед																
67,26	Свекольник со сметаной250/5	250/5	3	5	20	131		19	5			47	52	35	2	
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		
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1	
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12				19	13	11	3	
Итого за Обед			735	18	11	56	401		33	12		143	325	118	7	
Итого за день			33	24	115	824		75	36			212	487	194	12	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ 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																		
675	Мясо отварное 45	45	14	12		159						10	138	16	2			
470,02	Каша пшеничная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191				30		13	106	37	1			
282,06	Чай 200	200										2	3	2				
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1			
75,16	Йогурт детский питьевой с Бийодом*	100	3	3	10	82		1	1	20		119	91	14				
	Итого за Завтрак	570	24	21	58	516		1	1	50		173	388	85	4			
Обед																		
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199			5			27	70	24	1			
108,27	Цыпленок отварные 90	90	39	33		457			5			30	333	40	3			
150,08	Рагу из овощей 210	210	4	9	26	194			41			43	35	42	2			
282,06	Чай 200	200										2	3	2				
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1			
	Итого за Обед	800	51	49	78	955			51	83		139	504	128	7			
	Итого за день		75	70	136	1471			52	133		312	892	213	11			
	Итого за период		484	456	1377	11592	1	569	909			3045	7037	2206	128			
	Среднее значение за период		48,4	45,6	137,7	1159,2	0,1	56,9	90,9			304,5	703,7	220,6	12,8			

Составил



Альтеева Альфия Идрисовна

М.П.

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.