

Согласовано:

Директор

Т.Т. Содемова

« *январь* » 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.

2023г



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 136,98 рублей

(зимний сезон)
2023 учебный год

АО"ОБЩЕПИТ"

Район: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

День: понедельник

Неделя: 1

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	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
4,07	Котлетты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1					
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3				
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1				
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11					
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36												
Итого за Завтрак		510	21	20	62	505		4	22		28	149	92	4				
Обед																		
51,03	Салат из свежкы с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1				
54,02	Рассолыник ленинградский на мясном бульоне со сметаной +	200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2				
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2				
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1				
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11					
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Обед		705	26	30	96	744		22	8		76	313	99	6				
Итого за день			47	50	158	1249		26	30		104	462	191	10				

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. ОБЗ 1-4 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

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																	
366,06	Запеканка из творога с молочным соусом"	130/30	24	20	21	361		1	90			226	299	33	1		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102						22	22	16	2		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36											
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3		
Итого за Завтрак			540	29	21	83		14	90			277	360	72	6		
Обед																	
75,13	Суп кулгалама по-деревенски на мясном бульоне**	200	8	6	16	150		7	16			13	74	20	1		
96,16	Гуляш из отварного мяса +/-	95	12	17	5	219		3				18	125	21	2		
302,35	Каша пшениная вязкая+"	150/5	4	5	25	166			30			14	89	31	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54											
Итого за Обед			710	28	28	81	688	10	46			58	321	87	5		
Итого за день				57	49	164	1316	24	136			335	681	159	11		

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

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																		
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1		7	32		3			16	32	22					
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1				
520,1	Картофельное пюре"/	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1				
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18									
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11					
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36												
Итого за Завтрак					79	486		35	60		104	244	111	2				
Обед																		
33	Салат "Пестрый"+	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1				
65,12	Суп крестьянский с рисовой крупой на курином бульоне"	200	8	7	13	141		17	13		27	82	24	1				
488,01	Птица, тушеная в соусе с овощами +	30/150	16	17	21	295		21	39		41	145	47	2				
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1				
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Обед					89	706		48	52		102	283	99	6				
Итого за День					168	1192		83	112		206	527	210	8				

№ 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																		
3,17	Бутерброд с сыром"	30/10	5	3	3	15	103			21		108	85	16	1			
196,03	Каша молочная Дружба жидкая""+"	180/10	6	12	12	32	258		1	78		120	149	35	1			
685,01	Чай с сахаром"	200				8	31					5	8	4	1			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1			8	36											
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами"	100	3	3	3	5	60		1	20		119	91	14				
Итого за Завтрак			550	15	18	68	488		2	119		352	333	69	3			
Обед																		
56,1	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной+""	200/5	2	4	4	11	88		16	8		34	31	19	1			
451,11	Котлеты рубленные из говядины с соусом томатным+""	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2				
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			
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""+	40	3		20	90						10	33	14	1			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Обед			750	24	21	102	689		18	49		81	225	63	6			
Итого за День				39	39	170	1177		20	168		433	558	132	9			

№ 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	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				
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2				
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3				
70,36	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином/"	35	2		17	79					9	29	12	1				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Завтрак		500	18	18	96	622		27			70	234	77	7				
Обед																		
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2				
97,17	Жаркое по домашнему из отварного мяса/""	180	12	14	25	269		27			26	101	41	3				
686,01	Чай с сахаром, лимон"	200/7			8	33		3			8	10	5	1				
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином/""+	40	3		20	90					10	33	14	1				
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/""	40	2		16	72												
Итого за Обед		717	28	26	84	672		32	13		61	256	79	7				
Итого за день			46	44	180	1294		59	13		131	490	156	14				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист б)

Рацион: Шк. ОБЗ 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
4.07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1					
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1				
686.01	Чай с сахаром „Лимонот"	200/7			8	33		3			8	10	5	1				
70.26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11					
71.41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/	20	1		8	36												
Итого за Завтрак		510	22	19	78	567		4	22		32	83	26	2				
Обед																		
63.29	Суп картофельный гороховый *	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2				
94.02	Азу */	95	12	20	4	237		4			17	118	18	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 обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1				
71.31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Обед		720	27	29	82	681		13	30		68	318	139	9				
Итого за день			49	48	160	1248		17	52		100	401	165	11				

№ 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															
3,17	Бутерброд с сыром ^м	30/10	5	3	15	103			21			108	85	16	1
193,05	Каша молочная рисовая жидкая ^м +	180/10	5	12	30	242		1	78			118	129	27	
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4				7	4	4	1
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином ^м	20	1		8	36									
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162									
Итого за Завтрак			500	14	22	90	610	5	99			233	218	47	2
Обед															
68,04	Свекольник со сметаной ⁺	200/5	2	4	14	102		14	8			34	35	24	1
451,13	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным ^м +	90	10	12	7	176		2	11			14	96	16	2
302,36	Каша пшениная вязкая ⁺	180/5	5	6	30	191			30			16	107	38	1
685,02	Чай с сахаром,молоком ⁺	200	2	2	10	61		1	10			65	53	11	1
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином ^м +	40	3		20	90						10	33	14	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином ^м	30	2		12	54									
Итого за Обед			750	24	24	93	674	17	59			139	324	103	6
Итого за День				38	46	183	1284	22	158			372	542	150	8

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 2

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	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			
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6			38	165	45	1			
520,1	Картофельное пюре"/	150	3	5	26	160		26	36			42	22	33	1			
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20			121	121	18	1			
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11				
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36												
Итого за Завтрак			560	21	18	75	541	36	62	228	358	124	4					
Обед																		
6,07	Салат из белокочанной капусты"/	60	1	3	7	62		31				38	28	16	1			
54,11	Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной +/	200/5	7	9	16	168		14	18			25	71	27	1			
132,14	Плов из курицы+ /	40/150	14	21	41	413		4	22			23	179	44	1			
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18									
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90						10	33	14	1			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Обед			725	27	33	114	865	51	58	96	311	101	4					
Итого за день			48	51	189	1406	87	120	324	669	225	8						

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

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																		
63,33	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной"/	25/200	13	8	17	189		9				27	121	36	3			
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102						22	22	16	2			
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3			
Итого за Завтрак			615	19	9	83	474	0	22	0	0	78	182	75	8			
Обед																		
17,09	Салат из моркови с растительным маслом/	60	1	3	8	62		3				15	30	21				
66,13	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+	200	8	10	12	166		1	10			14	89	15	1			
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +	25/150	10	15	18	245		30	11			43	115	43	2			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1			
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами"	100	3	3	5	60		1	20			119	91	14				
Итого за Обед			795	26	31	78	686	35	41			204	358	108	4			
Итого за День			45	40	161	1160		57	41			282	540	183	12			

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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															
96,08	Гуляш из отварного мяса +	90	10	16	5	201		3				17	109	19	2
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200				18		15	47	9	1
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36						48	191	44	4
Итого за Завтрак		500	19	19	73	538		6	18			48	191	44	4
Обед															
53,1	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной+	200/5	2	4	8	77		24	8			33	25	17	1
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6			38	165	45	1
511,13	Рис отварной/+	150/5	4	5	40	217			30			12	83	27	1
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4				14	14	8	3
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90						10	33	14	1
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36									
67,14	РБлоко"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3
Итого за Обед		850	22	16	114	685		45	44			128	334	123	10
Итого за день			41	35	187	1223		51	62			176	525	167	14
Итого за период			457	440	1720	12549		446	892			2463	5395	1738	105
Среднее значение за период			45,7	44	172	1254,9		44,6	89,2			246,3	539,5	173,8	10,5

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.