

Согласовано:

Директор

Т. П. Сидорова

« *январь* » 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.

2023г



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
на сумму 157,65 рублей**

**(зимний сезон)
2023 учебный год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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															
1,26	Бутерброд с маслом"/	40/15	3	13	20	203				89		12	36	14	1
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4			1	1	1	
302,33	Каша гречневая вязкая"+	180/3	6	4	26	161			18			13	135	90	3
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
Итого за Завтрак			575	24	33	76	681	4	111	34	182	110	5		
Обед															
51,1	Салат из свежлы с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9				36	40	20	1
54,04	Рассолыник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210		17	15			32	94	34	2
113,15	Плов из отварной говядины "р"	200	14	17	45	386		2				21	196	49	2
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
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/"	40	2		16	72									
Итого за Обед			840	29	38	117	917	28	15	104	371	121	7		
Итого за День			53	71	193	1598	32	126	138	553	231	12			

№ 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																		
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			
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90						10	33	14	1			
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		560	31	21	92	668		14	90			279	368	75	7			
Обед																		
75,12	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне*	250	10	8	21	188		9	20			16	93	25	2			
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3				18	140	23	2			
302,76	Каша пшеничная вязкая"++	200/7	6	7	33	223			43			18	119	42				
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			
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72												
Итого за Обед		837	35	33	103	840		12	63			67	393	108	6			
Итого за День			66	54	195	1508		26	153			346	761	183	13			

№ 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	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
16,13	Салат из моркови с сахаром/+	100	1			12	54		5			26	53	36	1			
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121			4	7		43	194	51	1			
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32	191			31	43		49	26	39	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 Завтрак			660	22	12	99	588		42	68		128	306	140	4			
Обед																		
33,04	Салат "Пестрый" +/	100	1	5	11	97			9			29	32	17	2			
65	Суп крестьянский с рисовой крупой на курином бульоне/	250	9	9	16	177			21	16		34	103	30	1			
488,04	Птица, тушеная в соусе с овощами / +	35/150	18	19	21	322			21	44		43	164	50	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			
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/"	40	2		16	72												
Итого за Обед			815	33	33	100	825		55	60		123	336	115	7			
Итого за день			55	45	199	1413		97	128			251	642	255	11			

№ 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	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1			
196	Каша молочная Дружба жидкая"	200/10	6	12	35	278		1	80		134	166	39	1			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1			
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 Завтрак		595	18	19	80	566		2	132		418	388	79	3			
Обед																	
110,16	Борщ из св. капусты и картофеля с со сметаной****	250/10	2	6	14	121		22	45		49	42	25	1			
451,2	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным+****/	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2			
332,17	Макаронные изделия отварные*+//	200/7	8	7	49	289			41		20	63	12	1			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1			
70,27	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином****	50	4		25	113					13	42	18	1			
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72											
Итого за Обед		857	27	27	120	828		24	97		100	266	77	6			
Итого за день			45	46	200	1394		26	229		518	654	156	9			

№ 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																		
21,1	Салат Витаминный"/	100	2	5	12	103		34				46	38	23	1			
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2				20	183	45	2			
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			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Завтрак			550	22	21	104	692	40				90	268	90	7			
Обед																		
51,1	Салат из свежкы с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9				36	40	20	1			
66,14	Суп - лапша Домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208		2	13			17	112	19	2			
97,21	Жаркое по Домашнему из отварного мяса""	200	13	15	29	290		30				28	102	46	3			
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	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			837	30	37	96	821	44	13			99	297	104	8			
Итого за день				52	58	200	1513	84	13			189	565	194	15			

№ 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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
16,13	Салат из моркови с сахаром/+	100	1			12	54		5			26	53	36	1			
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4			1	1	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			
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90						10	33	14	1			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Завтрак			662	26	21	106	711		9	34		63	154	66	4			
Обед																		
63,3	Суп картофельный гороховый **	250	6	4	21	145		12				31	57	34	2			
94,01	Азу **	100	13	21	4	254		4				18	133	19	2			
302,77	Каша гречневая вязкая//+	200/7	6	7	29	206			41			14	151	100	3			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1			
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113						13	42	18	1			
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/!"	40	2		16	72												
Итого за Обед			847	31	32	103	821		16	41		81	391	175	9			
Итого за день				57	53	209	1532		25	75		144	545	241	13			

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01 - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
3,32	Бутерброд с сыром "+"	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1				
311,02	Каша молочная рисовая жидкая""	200/10	5	12	33	261		1	80		130	143	30					
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1				
71,34	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином "+,+"	35	2		14	63												
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162												
Итого за Завтрак		550	17	23	104	696		5	112		297	270	56	2				
Обед																		
68,05	Свекольник со сметаной"	250/10	2	5	18	129		17	39		50	47	31	2				
451,21	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным+/"	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2				
302,76	Каша пшениная вязкая""	200/7	6	7	33	223			43		18	119	42					
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1				
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1				
71,32	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином""	50	3		20	89												
Итого за Обед		867	28	28	114	817		20	103		159	372	120	6				
Итого за день			45	51	218	1513		25	215		456	642	176	8				

№ 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	Мg	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			
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121	4	7				43	194	51	1			
520	Картофельное пюре*	180	4	6	32	191	31	43				49	26	39	1			
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115	1	20				121	121	18	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 Завтрак			660	27	21	94	654	44	70			255	416	151	5			
Обед																		
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104	52					62	47	26	1			
54,12	Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной "+	250/10	9	11	20	208	18	21				30	89	34	2			
132,15	Плов из курицы+//	50/150	17	23	41	443	4	27				25	201	46	2			
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78	2	18										
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90						10	33	14	1			
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72												
Итого за Обед			840	33	39	127	995	76	66			127	370	120	6			
Итого за день				60	60	221	1649	120	136			382	786	271	11			

№ 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																
63,05	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной"/	25/250	14	9	21	219		12			34	132	43	3		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак			685	21	10	96	544	0	25	0	0	87	201	85		
Обед																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом//	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1		
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2		
118,14	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +/-	30/150	12	16	18	262		30	11		44	130	45	2		
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		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72										
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами"	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14			
Итого за Обед			910	32	36	95	827	37	44	44	219	423	130	7		
Итого за день			53	46	191	1371	62	44			306	624	215	16		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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																		
96,18	Углыш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2				
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				
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11					
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Завтрак			552	25	23	84	641	6	30	52	232	49	4					
Обед																		
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной"/	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1				
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121		4	7		43	194	51	1				
511,16	Рис отварной***	200/7	5	7	53	292			41		14	111	36	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				
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/"	40	2		16	72												
67,14	Рйолоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3				
Итого за Обед			987	26	20	137	832	52	63	146	399	142	10					
Итого за день			51	43	221	1473	58	93	198	631	191	14						
Итого за период			537	527	2047	14964	555	1212	2928	6403	2113	122						
Среднее значение за период			53,7	52,7	204,7	1496,4	55,5	121,2	292,8	640,3	211,3	12,2						

Составил Альтева 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.