

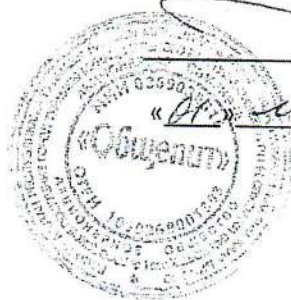
Согласовано:

Директор МАОУ СОШ
С. Туктагулов
С. Туктагулов
С. Туктагулов
2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»
Аминев Т.М.
«11» март
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 учебный год на сумму 157,65 рублей с 12 лет и старше

(весенний сезон)

№ 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	Мг	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				
175,03	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 свежеты с яблоками**/	100	1	5	9	86		10			29	31	17	2				
53,23	Ши 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 "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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	Mg	Fe		
1		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		
218,07	Омлет натуральный 130	130	14	17	2	221			255		99	224	17	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 биоЙодом*	100	3	3	10	82	1		20		119	91	14			
Итого за Завтрак		570	20	25	38	473	6		275		278	428	90	5		
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			46	53	104	1095	50		288		390	743	186	13		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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	Mg	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																		
33,04	Салат "Пестрый"+/	100	1	5	11	97		9				29	32	17	2			
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	22	22	90	646	58	37			153	368	178	8			
Итого за день				41	37	171	1182	78	64			249	593	237	15			

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ 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																		
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 "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ 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															
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 маслом150/4	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 биоюдом*	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	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
167,01	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 "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ 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																					
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86	5				29	60	41	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	23	81	609	58	79		140	245	128	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	26	38			125	365	80	6							
Итого за день			37	46	147	1156	84	117			265	610	208	14							

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ 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																
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 бийоддом*	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																
27.04	Салат из свежлы с яблоками**/	100	1	5	9	86		10				29	31	17	2	
65.39	Сул 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	88	666	36	27			146	302	91	7	
Итого за день			45	49	139	1181	39	71				317	703	219	13	

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ 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																		
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83	8					32	42	29	1			
78,05	Омлет запеченный с сыром 130	130	16	18	2	232	1	257				250	294	24	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			590	20	23	41	455	21	257			332	402	82	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			48	49	119	1119	55	292				445	723	157	12			

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

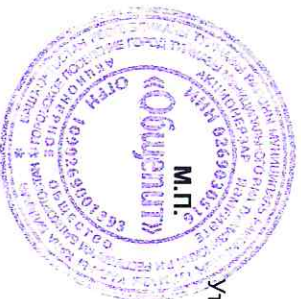
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe									
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																							
469,03	Фрикадельки мясные (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								
440,01	Омлет рыбный 180	180	30	13	1	239		1	171			106	458	89	2								
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			805	36	18	55	531	32	176		211	589	157	8									
Итого за День			51	31	114	954	74	200		280	751	233	13										

№ 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	Mg	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 пшениная 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	1				
	Итого за Завтрак	570	24	21	58	516		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	Цыпленка отварные 90	90	39	33		457		5	83		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		520	482	1319	11754		571	1525		3418	7555	2204	133				
	Среднее значение за период		52	48,2	131,9	1175,4		57,1	152,5		341,8	755,5	220,4	13,3				

Составил

Альтиева 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.