

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАОУ ССМ

Генеральный директор АО «Общепит»

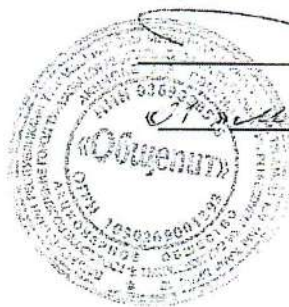
С. Туктамулово

Аминева Т.М.

Р.А. Мухоморова Р.А.

2023г

«01» марта 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 136,98 рублей с 7 до 11 лет

(весенний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| № реч. | Применение 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 396 | 0 | 22 | 31 | 0 | 101 | 355 | 147 | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 27,03 | Салат из свежклы с яблоками*/ | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | | 6 | | | 17 | 19 | 10 | 1 |
| 53,23 | Щи 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 | | | 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 "БШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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 | | | 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 | | | |
| 218,07 | Омлет натуральный 130 | 130 | 14 | 17 | 2 | 221 | | | 255 | | 99 | 224 | 17 | 3 | | |
| 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 | | | 19 | 24 | 26 | 400 | 0 | 4 | 275 | 0 | 253 | 379 | 66 | 4 | | |
| 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 | | | 21 | 25 | 51 | 513 | 0 | 40 | 13 | 0 | 84 | 251 | 76 | 7 | | |
| Итого за День | | | 40 | 49 | 77 | 913 | 0 | 44 | 288 | 0 | 337 | 630 | 142 | 11 | | |

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

| № 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 | 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 | 50 | 7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат "Пестрый"+ | 60 | 1 | 3 | 7 | 59 | | 6 | | | | 17 | 19 | 10 | 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 | 65 | 512 | 0 | 45 | 37 | 0 | 118 | 324 | 149 | 5 | | |
| Итого за день | | | | 37 | 34 | 132 | 983 | 0 | 65 | 64 | 0 | 199 | 518 | 199 | 12 | | |

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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 | | 2 | 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 | 36 | 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 | 50 | 475 | 0 | 21 | 38 | 0 | 103 | 309 | 129 | 6 | |
| Итого за день | | | 50 | 45 | 86 | 969 | 0 | 34 | 162 | 0 | 448 | 706 | 190 | 11 | 11 | |

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

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 | Mg | 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 маслом130/4 | 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 биойодом* | 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 | 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 | | | |
| 167,15 | 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 | 8 | | | |
| Итого за День | | | 51 | 43 | 103 | 1015 | 1 | 32 | 70 | 0 | 322 | 678 | 190 | 12 | 8 | | | |

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

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 | | 2 | 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 | | | | | |
| 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 | | | 704 | 18 | 22 | 69 | 540 | 0 | 52 | 79 | 0 | 120 | 209 | 103 | 7 | | | |
| 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 | | | 720 | 16 | 22 | 45 | 449 | 0 | 26 | 38 | 0 | 99 | 292 | 63 | 5 | | | |
| Итого за день | | | 34 | 44 | 114 | 989 | 0 | 78 | 117 | 0 | 219 | 501 | 166 | 12 | | | | |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 биоЙодом* | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27,03 | Салат из свежлы с яблоками*/ | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | 6 | | | | 17 | 19 | 10 | 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 | | |
| 547,02 | Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 150/5 | 150/5 | 4 | 6 | 30 | 185 | | | | | 9 | 47 | 13 | 1 | | |
| 294,17 | Напиток лимонный (б/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 | 23 | 60 | 522 | 32 | 27 | | 110 | 237 | 68 | 5 | | |
| Итого за день | | | 39 | 44 | 99 | 957 | 35 | 71 | | | 265 | 582 | 176 | 10 | | |

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Применение 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат "Здоровье" | 60 | 1 | 3 | 5 | 50 | | 5 | | | | 19 | 25 | 17 | 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 | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30 | 30 | 2 | | | 63 | | | | | | 22 | 38 | 12 | 1 | | | |
| 38,01 | Яблоко 120 | 120 | | | | 56 | | 12 | | | | 19 | 13 | 11 | 3 | | | |
| | Итого за Завтрак | 540 | 19 | 21 | 32 | 401 | | 18 | 257 | | | 312 | 373 | 66 | 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 | | 43 | 47 | 85 | 943 | | 52 | 292 | | | 400 | 641 | 126 | 12 | | | |

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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 | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 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 | | | | |
| 136.07 | 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 | | | 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 | | | | |
| 440.24 | Омлет рыбный 160 | 160 | 26 | 11 | 1 | 212 | | 1 | 152 | | 94 | 407 | 79 | 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 Обед | | | 30 | 15 | 42 | 438 | | 28 | 157 | | 176 | 503 | 132 | 7 | | | | |
| Итого за день | | | 44 | 28 | 88 | 802 | | 66 | 181 | | 229 | 640 | 195 | 12 | | | | |

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

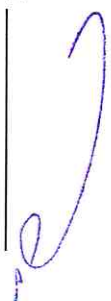
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|----|--------------|--------------|---------------------------|-------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| 1 | | 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 | 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 | Цыпленок 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 | 44 | 55 | | 101 | 350 | 97 | 5 | | | |
| Итого за День | | | 57 | 56 | 103 | 1144 | 45 | 45 | 105 | | 256 | 684 | 164 | 9 | | | |
| Итого за период | | | 443 | 432 | 994 | 9718 | 1 | 516 | 1457 | | 2898 | 6313 | 1783 | 116 | | | |
| Среднее значение за период | | | 44,3 | 43,2 | 99,4 | 971,8 | | 51,6 | 145,7 | | 289,8 | 631,3 | 178,3 | 11,6 | | | |

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.