

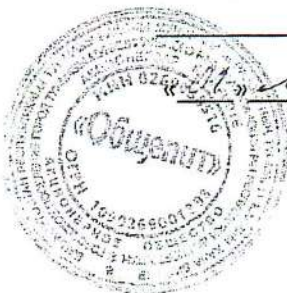
Согласовано:

Директор МАОУ СОШ  
с. Туктамушево  
Вед. Мухоморова Т.Н.  
от МАОУ СОШ с. Туктамушево 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**

**(весенний сезон)  
2023 учебный год**

АО"ОБШЕПИТ"

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г (весенний)

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

День: понедельник  
Неделя: 1

Возраст: 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			
<b>Завтрак</b>																		
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			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36												
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>565</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>72</b>	<b>663</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>111</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	<b>110</b>	<b>5</b>			
<b>Обед</b>																		
51,1	Салат из свежлы с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9				36	40	20	1			
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210		17	15			32	94	34	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			
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90						10	33	14	1			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
<b>Итого за Обед</b>			<b>810</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>108</b>	<b>866</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>103</b>	<b>358</b>	<b>117</b>	<b>7</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>52</b>	<b>70</b>	<b>180</b>	<b>1529</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>137</b>	<b>540</b>	<b>227</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			

АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г (весенний)

День: вторник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 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	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
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					
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36											
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61	13		21	14	12	3					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>650</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>279</b>	<b>368</b>	<b>75</b>	<b>7</b>			
<b>Обед</b>																	
42,07	Винегрет овощной **	100	1	10	8	127	9		22	28	18	1					
75,12	Суп кулгата 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					
302,49	Каша пшениная вязкая+/"	180/3	5	4	30	176		18	16	106	38	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											
<b>Итого за Обед</b>		<b>903</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	<b>902</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	<b>408</b>	<b>122</b>	<b>8</b>			
<b>Итого за День</b>			<b>65</b>	<b>61</b>	<b>192</b>	<b>1552</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>128</b>	<b>0</b>	<b>366</b>	<b>776</b>	<b>197</b>	<b>15</b>			

## АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г (весенний)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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			
<b>Завтрак</b>																		
33,04	Салат "Пестрый" +/	100	1	5	11	97	9	4	7		29	32	17	2				
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121	4	7		43	194	51	1	1				
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32	191	31	43		49	26	39	1	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	1				
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/"	20	1		8	36												
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>650</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>94</b>	<b>613</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>131</b>	<b>285</b>	<b>121</b>	<b>5</b>			
<b>Обед</b>																		
39,11	Салат картофельный с огурцами солеными"	100	2	5	14	107	15				14	12	23	1				
65,14	Суп крестьянский с рисовой крупой /"	250	2	2	15	88	20				27	36	21	1				
451,2	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным+""/	100	11	14	8	202	2	11			13	111	18	2				
332	Макаронные изделия отварные+""	180/3	7	3	44	235				18	17	56	10	1				
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												
<b>Итого за Обед</b>			<b>903</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>129</b>	<b>843</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>252</b>	<b>90</b>	<b>7</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>48</b>	<b>41</b>	<b>223</b>	<b>1456</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>219</b>	<b>537</b>	<b>211</b>	<b>12</b>				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г (весенний)

День: четверг

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	Прием 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	Мg	Fe								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>Завтрак</b>																							
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								
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/!"	20	1		8	36																	
75,16	Йогурт детский питьевой с биоюдом*	100	3	3	10	82		1	20			119	91	14									
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>585</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>81</b>	<b>570</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>418</b>	<b>388</b>	<b>79</b>	<b>3</b>								
<b>Обед</b>																							
78,1	Икра морковная/!"	100	2	8	10	121		11				38	53	35	1								
56,24	Борщ из св. капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной/!"**	250/10	9	10	14	181		21	29			52	101	32	2								
488,09	Птица, тушенная в соусе с овощами +""	35/180	19	20	25	351		25	46			49	171	56	2								
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1								
70,28	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""+	60	4	1	30	136						16	50	21	1								
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/!"	40	2		16	72																	
67,14	Блюдо"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3								
<b>Итого за Обед</b>			<b>1005</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>116</b>	<b>953</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>0</b>	<b>181</b>	<b>397</b>	<b>160</b>	<b>10</b>								
<b>Итого за день</b>				<b>54</b>	<b>59</b>	<b>197</b>	<b>1523</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>207</b>	<b>0</b>	<b>599</b>	<b>785</b>	<b>239</b>	<b>13</b>								

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г (весенний)

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 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			
<b>Завтрак</b>																		
41,06	Салат "Студенческий+//	100	3	12	10	159		10	38			21	40	22	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			
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113						13	42	18	1			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36												
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>103</b>	<b>753</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>279</b>	<b>93</b>	<b>7</b>				
<b>Обед</b>																		
32,17	Салат "Школьный+ "	100	1	8	7	108		8				30	33	19	1			
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, лимонном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1			
70,28	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""+ "	60	4	1	30	136						16	50	21	1			
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/""	40	2		16	72												
<b>Итого за Обед</b>		<b>837</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>101</b>	<b>826</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>306</b>	<b>105</b>	<b>8</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>53</b>	<b>63</b>	<b>204</b>	<b>1579</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>165</b>	<b>585</b>	<b>198</b>	<b>15</b>				

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г (весенний)

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

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			
<b>Завтрак</b>																		
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				
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18			17	56	10	1			
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36												
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>565</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>90</b>		<b>0</b>	<b>4</b>	<b>111</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>103</b>	<b>30</b>	<b>3</b>			
<b>Обед</b>																		
42,07	Винегрет овощной **	100	1	10	8	127		9				22	28	18	1			
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			
302,33	Каша гречневая вязкая"+	180/3	6	4	26	161			18			13	135	90	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			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
<b>Итого за Обед</b>			<b>913</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>104</b>		<b>0</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	<b>403</b>	<b>183</b>	<b>10</b>			
<b>Итого за День</b>				<b>56</b>	<b>71</b>	<b>194</b>		<b>0</b>	<b>29</b>	<b>129</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>506</b>	<b>213</b>	<b>13</b>			

АО"ОБШЕПИГ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Район: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г (весенний)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
3,34	Бутерброд с сыром**	40/20	8	6	20	160			42			210	153	25	1			
311,02	Каша молочная рисовая жидкая***	200/10	5	12	33	261		1	80			130	143	30				
631,08	Комлот из свежих яблок *	200			16	67		4				7	4	4	1			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162												
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>102</b>	<b>704</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>347</b>	<b>300</b>	<b>59</b>	<b>2</b>				
<b>Обед</b>																		
41,06	Салат "Студенческий+//	100	3	12	10	159		10	38			21	40	22	1			
68,05	Свекольник со сметаной"	250/10	2	5	18	129		17	39			50	47	31	2			
451,21	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным+//	100	11	14	8	202		2	11			13	111	18	2			
302,49	Каша пшениная вязкая++//	180/3	5	4	30	176			18			16	106	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"+	40	3		20	90						10	33	14	1			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
<b>Итого за Обед</b>		<b>913</b>	<b>28</b>	<b>37</b>	<b>108</b>	<b>871</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>116</b>	<b>0</b>	<b>175</b>	<b>390</b>	<b>134</b>	<b>8</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>62</b>	<b>210</b>	<b>1575</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>238</b>	<b>0</b>	<b>522</b>	<b>690</b>	<b>193</b>	<b>10</b>				



АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г (весенний)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36								
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>614</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>253</b>	<b>408</b>	<b>148</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
78,1	Икра морковная"/	100	2	8	10	121	11				38	53	35	1
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210	17	15			32	94	34	2
118,14	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +/-	30/150	12	16	18	262	30	11			44	130	45	2
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78	2	18						
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>103</b>	<b>838</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>127</b>	<b>319</b>	<b>132</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>56</b>	<b>188</b>	<b>1452</b>	<b>0</b>	<b>104</b>	<b>114</b>	<b>0</b>	<b>380</b>	<b>727</b>	<b>280</b>	<b>10</b>

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г (весенний)

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

№ рещ.	Прием 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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																			
63,05	Супл картофельный гороховый с отварной говядиной <sup>***</sup>	25/250	14	9	21	219		12				34	132	43	3				
639	Комлот из смеси сухофруктов <sup>***</sup>	200	1		26	102						22	22	16	2				
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином <sup>***</sup>	50	4		25	113						13	42	18	1				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином <sup>***</sup>	30	2		12	54													
67,14	РБлоко <sup>*</sup>	130	1	1	13	61		13			21	14	12	12	3				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>685</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>97</b>	<b>549</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>210</b>	<b>89</b>	<b>9</b>				
<b>Обед</b>																			
32,17	Сапат "Школьный <sup>+</sup>	100	1	8	7	108		8				30	33	19	1				
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне <sup>++</sup>	250	11	13	15	220		3	30			20	110	19	1				
132,15	Плов из курицы <sup>++//</sup>	50/150	17	23	41	443		4	27			25	201	46	2				
685,01	Чай с сахаром <sup>***</sup>	200			8	31						5	8	4	1				
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином <sup>++</sup>	40	3		20	90						10	33	14	1				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином <sup>++</sup>	30	2		12	54													
75,16	Йогурт детский питьевой с биоЙоддом <sup>*</sup>	100	3	3	10	82		1	20			119	91	14					
<b>Итого за Обед</b>			<b>920</b>	<b>37</b>	<b>47</b>	<b>113</b>	<b>1028</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	<b>209</b>	<b>476</b>	<b>116</b>	<b>6</b>				
<b>Итого за День</b>			<b>59</b>	<b>57</b>	<b>210</b>	<b>1577</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	<b>299</b>	<b>686</b>	<b>205</b>	<b>15</b>					

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г (весенний)

День: пятница


Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 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		
<b>Завтрак</b>																
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
686,01	Чай с сахаром, лимоним"	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										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>626</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>231</b>	<b>49</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>																
39,11	Салат картофельный с огурцами солеными"	100	2	5	14	107		15			14	12	23	1		
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		
511,09	Рис отварной+"+	180/3	5	3	48	238			18		13	99	33	1		
63,26	Сок нат/	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
<b>Итого за Обед</b>		<b>933</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>134</b>	<b>829</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>141</b>	<b>394</b>	<b>154</b>	<b>8</b>		
<b>Итого за День</b>			<b>53</b>	<b>41</b>	<b>218</b>	<b>1455</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>192</b>	<b>625</b>	<b>203</b>	<b>12</b>		
<b>Итого за период</b>			<b>540</b>	<b>581</b>	<b>2016</b>	<b>15320</b>	<b>0</b>	<b>551</b>	<b>1225</b>	<b>0</b>	<b>3019</b>	<b>6457</b>	<b>2166</b>	<b>127</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>54</b>	<b>58,1</b>	<b>201,6</b>	<b>1532</b>	<b>0</b>	<b>55,1</b>	<b>122,5</b>	<b>0</b>	<b>301,9</b>	<b>645,7</b>	<b>216,6</b>	<b>12,7</b>		

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.