

Согласовано:



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан на 2025-2026 учебный год
на сумму 177,11 рублей
с 12 лет и старше
(зимний сезон)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 1
Неделя: 1Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 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	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		
175,03	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			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		704	20	12	59	420	0	22	31	0	80	332	145	8		
Обед																
27,04	Салат из свежкы с яблоками**/	100	1	5	9	86		10			29	31	17	2		
53,23	Щи 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			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания***	50	3		20	89										
Итого за Обед		920	38	39	72	787	0	48	90	0	122	441	97	7		
Итого за день			58	51	131	1207	0	70	121	0	202	773	242	15		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 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	Mg	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		
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			
71.5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16		72										
38	Рболоко 100	100			10		47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		625	8	11	64		396	0	15	30	0	60	180	89	4		
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			
71.32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20		89										
38	Рболоко 100	100			10		47		10			16	11	9	2		
Итого за Обед		830	26	28	64		606	0	44	13	0	75	252	76	7		
Итого за День			34	39	128		1002	0	59	43	0	135	432	165	11		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 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																
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			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
38,03	РБлоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		654	19	15	79	524	0	20	27	0	67	175	43	6		
Обед																
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83		8			32	42	29	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		
136,02	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			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89										
Итого за Обед		915	23	21	84	605	0	57	37	0	116	309	168	5		
Итого за День			42	36	163	1129	0	77	64	0	183	484	211	11		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 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	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 для детского питания с маслом и сыром 40/10/10	40/10/10	5	11	18	194			80		130	112	22	1		
38,02	РБлоко 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3		
Итого за Завтрак		560	37	26	46	571	0	16	131	0	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			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89										
Итого за Обед		800	21	23	65	539	0	21	38	0	84	308	142	5		
Итого за день			58	49	111	1110	0	37	169	0	472	766	215	10		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
142	Салат "Осенний" !!	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1		
96,2	Мясо тушеное с овощами (без муки) 45/45	45/45	14	16	2	204		2			13	144	21	2		
470,03	Каша пшенная вязкая с маслом150/4	150/4	4	5	25	158			24		11	88	31	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		584	22	26	58	544	0	17	24	0	51	263	81	4		
Обед																
54,4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1		
	250/5															
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			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89										
Итого за Обед		800	38	23	84	691	1	29	26	0	172	386	134	9		
Итого за День			60	49	142	1235	1	46	50	0	223	649	215	13		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
51,1	Салат из свежеты с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9			36	40	20	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			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		774	18	28	79	639	0	62	79	0	118	175	91	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		
594,01	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			
71,32	Хлеб ржаной для Детского питания""	50	3		20	89										
Итого за Обед		800	19	23	64	531	0	26	38	0	88	302	60	5		
Итого за день			37	51	143	1170	0	88	117	0	206	477	151	12		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 2

Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Возраст: с 12лет и старше

№ ре.	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	Mg	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		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16		72										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11		80			60			110				
Итого за Завтрак		584	24	24	50		501	0	2	84	0		133	260	98	5	
Обед																	
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8		86		5				29	60	41	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	
547,03	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		
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20		89										
Итого за Обед		900	21	25	85		650	0	31	27	0		109	268	95	5	
Итого за день			45	49	135		1151	0	33	111	0		242	528	193	10	

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 12лет и старше

№ ре.	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																	
32,17	Салат "Школьный !!	100	1	8	7		108		8				30	33	19	1	
429,01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5	200/5	6	5	34		202			30			21	139	30	2	
282,06	Чай 200	200											2	3	2		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16		72										
38,01	Яблоко 120	120			12		56		12				19	13	11	3	
Итого за Завтрак		665	9	13	69		438	0	20	30	0		72	188	62	6	
Обед																	
53,23	Ши 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		
71,32	Хлеб ржаной для детского питания ""	50	3		20		89										
Итого за Обед		800	28	26	76		648	0	34	35	0		76	258	55	4	
Итого за день			37	39	145		1086	0	54	65	0		148	446	117	10	

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ ре.	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	Mg	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			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		554	15	13	57	411	0	42	24	0	40	112	60	4		
Обед																
67,26	Свекольник со сметаной250/5	250/5	3	5	20	131		19	5		47	52	35	2		
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			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89										
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Обед		889	23	16	75	530	0	33	36	0	114	375	173	9		
Итого за день			38	29	132	941	0	75	60	0	154	487	233	13		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	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	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			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110					
Итого за Завтрак		570	24	21	57	502	0	0	90	0	135	247	55	3		
Обед																
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1		
150,08	Рагу из овощей 210	210	4	9	26	194		41			43	35	42	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89										
Итого за Обед		800	22	25	84	637	0	49	21	0	103	205	84	4		
Итого за День			46	46	141	1139	0	49	111	0	238	452	139	7		
Итого за период			455	438	1371	11170	1	588	911	0	2203	5494	1881	112		
Среднее значение за период			45,5	43,8	137,1	1117	0,1	58,8	91,1	0	220,3	549,4	188,1	11,2		

Составил Альтиева Альфия Идрисовна



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.