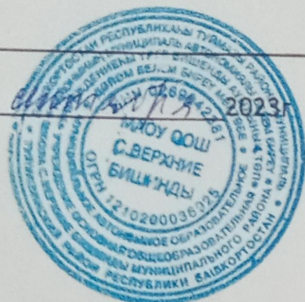


Согласовано:

Директор Точ

Минниханова Т.Т

« 01 »

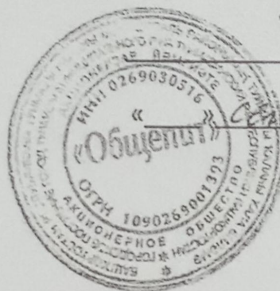


Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминев Т.М.

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 2023-2024 учебный год

на сумму 157,65 рублей

с 12 лет и старше

(осенне-зимний сезон)

Согласовано:

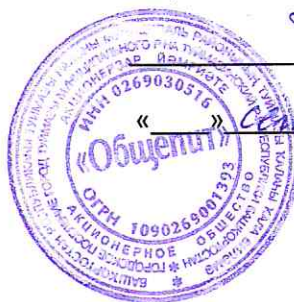
Директор _____

« ____ » _____ 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



« ____ » *Сентябрь* 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 2023-2024 учебный год
на сумму 157,65 рублей
с 12 лет и старше**

(осенне-зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г
День: понедельник
Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)
Неделя: 1
Возраст: с 12 лет 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	Мg	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		
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1	
38,03	Рблоко 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	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		
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"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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			
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"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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																
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																
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			
421,03	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 55	55	3	1	24	116					40	69	22	2		
Итого за Обед		920	23	22	88	632		57	37		156	378	190	7		
Итого за день			42	37	169	1168		77	64		252	603	249	14		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ ре- ц.	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																
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"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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																
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 маслом 150/4	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 биойодом*	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	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	
167,01	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 "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет 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		
Завтрак																
51,1	Салат из свежих 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			
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	28	81	651		62	79		147	225	107	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	547		26	38		125	365	80	6		
Итого за День			37	51	147	1198		88	117		272	590	187	14		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

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	Ca	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			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
75,16	Йогурт детский питьевой с биоидом*	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																
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			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед		900	21	25	87	666		31	27		146	331	115	6		
Итого за день			45	49	138	1181		34	71		317	732	243	12		

АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет 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																
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"ОВШЕПЛИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет 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																
469,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока) 60	60	10	10		130						6	97	12	1	1
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24			16	1	37	1	1
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1	1
38	Рйолоко 100	100			10	47		10				16	11	9	2	2
Итого за Завтрак		554	15	13	59	423		42	24			69	162	76	5	5
Обед																
67,26	Свекольник со сметаной250/5	250/5	3	5	20	131		19	5			47	52	35	2	2
440,01	Омлет рыбный 180	180	30	13	1	239		1	171			106	458	89	2	2
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1	1
38,01	Рйолоко 120	120			12	56		12				19	13	11	3	3
Итого за Обед		805	36	18	55	531		32	176			211	589	157	8	8
Итого за День			51	31	114	954		74	200			280	751	233	13	13

№ 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																
675	Мясо отварное 45	45	14	12		159					10	138	16	2		
470,02	Каша пшенная 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			
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	Цыпленок отварной 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			521	487	1316	11782	1	569	1525		3428	7574	2219	131		
Среднее значение за период			52,1	48,7	131,6	1178,2	0,1	56,9	152,5		342,8	757,4	221,9	13,1		

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.