

Генеральный директор

Аминев Т.М.

11.01.2024

2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев Т.М.

2024г

Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан на 2024-2025 учебный год
на сумму 147,59 рублей
с 7 до 11 лет

(осенне-зимний сезон)

ДОПОЛНЕНИЕ

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение в «СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024(осенне-зимний)

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Приним 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		
175,11	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 водокзенином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
38,03	Рисово 200	200	1	1	20	94		20		32	32	22	18	4		
Итого за Завтрак		674	19	11	54	396	0	22	31	0	101	355	147	8		
Обед																
27,03	Салат из свеклы 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, приготовленное в томатном соусе 45/45	45/46	20	18	3	262		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 водокзенином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
Итого за Обед		790	29	31	53	607	0	43	76	0	122	378	88	7		
Итого за день			48	42	107	1003	0	65	107	0	223	733	235	15		

Information: 0 800 661 111 3 075 4 5501 00

Pharmaceuticals R & Co. Inc. 1-800-4-5500-00

07-09-08 (continued)

RESEARCH 7-1100

Version 01.09.2002 (October 2002)
 Number 7.11.02

№ п/п	Имя муч., наименование блага	Масса мучной	Измерения (г)			Длина мучной (см)	Всплывание (г)					Плотность (г/см³)				
			В	Н	У		В	Н	У	В	Н	У	В	Н	У	
1		3	4	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2	Мучная смесь с растительным маслом 80	60	1	4	6	66	3	19	36	36						
3	Мучная смесь с растительным маслом 80	130/6	4	6	22	149	30	9	77	97						
4	Мучная смесь с растительным маслом 80	200						3	3	3						
5	Мучная смесь с растительным маслом 80	20	1		9	42		19	38	8	1					
6	Мучная смесь с растительным маслом 80	100			10	47	10	16	11	8	2					
7	Мучная смесь с растительным маслом 80	616	6	6	46	203	0	13	30	0	80	163	71	4		
8	Мучная смесь с растительным маслом 80	250	3	6	15	123	2	13	8	37	8					
9	Мучная смесь с растительным маслом 80	200	17	19	17	301	26		42	175	46	3				
10	Мучная смесь с растительным маслом 80	200						2	3	3						
11	Мучная смесь с растительным маслом 80	20	1		9	42		19	38	8	1					
12	Мучная смесь с растительным маслом 80	100			10	47	10	16	11	8	2					
13	Мучная смесь с растительным маслом 80	716	21	25	51	613	6	46	13	64	261	78	7			
14	Мучная смесь с растительным маслом 80	27	24	27	27	806	0	63	43	0	144	403	147	11		

36) Установите:
 Количество видов % растений, животных, грибов, лишайников в биота
 (разные: количество видов в % от общего количества видов)

[продолжение в с. 362 и 363-36]

Таблица 3
 Биота: 1
 Состав: 01-09, 38-05 (всего видов)
 Биоты: 1-11 (всего)

№ пог.	Имя вида, наименование биоты	Масса (кг)	Биоты: 1				Всего видов (кг)	Биоты: 1-11				Микроорганизмы (кг)						
			В	М	У	Р		В	О	А	Е	С	Р	М	Т	В	В	В
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Биоты:																		
445.14	Биоты: 1-11, 38-05	80	10	10	8	151			3		20	104	13	1				
211	Микроорганизмы: 1-11, 38-05	130.4	5	4	32	134			24		8	40	7	1				
202.06	445.14	200									2	3	2					
421.01	Хлеб: 1-11, 38-05	20	1		9	42					10	20	8	1				
38.08	Микро: 1-11, 38-05	200	1	1	20	34		20			32	22	10	4				
Микро: 1-11, 38-05		814	17	10	87	471	0	20	20	20	0	80	104	13	1			
Всего:																		
34	Состав: 1-11, 38-05	80	1	3	5	80		5			10	104	13	1				
65.85	Состав: 1-11, 38-05	200	2	6	11	111		5			20	104	13	1				
38.11	Пшеница: 1-11, 38-05	60.60	12	6	2	108		2	7		20	104	13	1				
138.21	Микро: 1-11, 38-05	150.5	3	4	30	170		32	30		17	1	20	1				
382.08	445.14	200									2	3	2					
1.2	Хлеб: 1-11, 38-05	30	2		13	80					20	104	13	1				
Микро: 1-11, 38-05		800	20	10	80	504	0	44	37	0	120	104	13	1				
Микро: 1-11, 38-05			37	34	150	914	0	84	84	0	201	104	13	1				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 4

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реж.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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														
3,57	Кусок ржаной обогатленный подсластителем с маслом и сахаром 30г/10г/10	30г/10г/10	4	11	13	173			80		123	99	18	1		
38,01	Рисовый 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																
55,41	Борщ с капустой (без варфенг) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	84		19	5		44	47	23	1		
445,25	Потелуха жареная с помидорами 50/30	50/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1		
302	Пюре картофельное вареное с маслом 150/5	150/5	5	5	21	153			30		8	113	75	3		
280,06	Чай 200	200														
1,2	Кусок ржаной обогатленный подсластителем 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
Итого за Обед		734	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		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет с 7-11 лет 2024 (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

День: 5

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ 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																		
34	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1				
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 маслом 130/4	130/4	4	4	22	141			24		9	76	27	1				
282,06	Чай 200	200									2	3	2					
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодизированном 30	30	2		13	63					22	38	12	1				
Итого за Завтрак		604	20	21	41	435	0	7	24	0	64	270	77	5				
Обед																		
54,4	Расоольник 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 йодизированном 20	20	1		9	42					15	25	8	1				
Итого за Обед		720	30	22	61	569	1	29	26	0	165	365	120	8				
Итого за день			50	43	102	1004	1	36	50	0	229	625	197	13				

ДОПОЛНЕНИЕ

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3.2.4.3590-20

День: 1

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Примем 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
51,03	Салат из свежих с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1				
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 йодизированном 30	30	2		13	63					22	38	12	1				
38,03	Рисово 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4				
Итого за Завтрак		704	18	24	69	562	0	55	79	0	122	197	90	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				
594,03	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 йодизированном 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	46	114	1011	0	81	117	0	221	489	153	13				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 2

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ 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														
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2
175,11	Каша пшеничная 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
75,2	Йогурт пищевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110			
Итого за Завтрак		534	21	21	40	433	0	2	84	0	146	254	94	5
Обед														
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25	
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 пшеничная 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	24	60	525	0	29	27	0	111	254	83	4
Итого за день			39	45	100	958	0	31	111	0	257	508	177	9

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет с 7-11 лет 2024 (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ 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																		
34	Салат "Здоровье"	60	1	3	5		50		5			19	25	17	1			
429,22	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26		162			30		16	106	23	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 Завтрак		665	7	8	56		331	0	17	30	0	78	185	65	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	0	34	35	0	88	268	60	5			
Итого за день			31	34	109		873	0	51	65	0	166	453	125	12			

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет с 7-11 лет 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3.12.4.3590-20

День: 4

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У	7		Витаминь (мг)							Минеральные вещества (мг)				
								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					
136,07	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	Рыблоко 100	100			10	47		10	24	0	16	11	9	2					
Итого за Завтрак		614	14	13	46	364	0	38	24	0	53	137	63	5					
Обед																			
67,32	Свекольник со сметаной 200/5	200/5	2	4	16	107		15	5		39	42	28	1					
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					
38,01	Рыблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3					
Итого за Обед		799	20	14	62	465	0	29	36	0	127	388	168	8					
Итого за день			34	27	108	829	0	67	60	0	180	625	231	13					

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет с 7-11 лет 2024г (осенне-зимний)

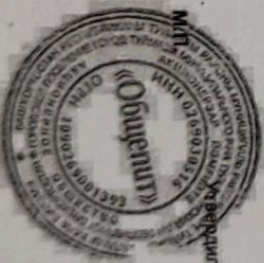
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прим. 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	Мг	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		
470,55	Каша пшенная 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		
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110					
Итого за Завтрак		500	22	20	42	430	0	0	90	0	149	243	53	4		
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		
150,05	Рату 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		740	19	23	70	562	0	44	21	0	112	225	86	4		
Итого за день			41	43	112	992	0	44	111	0	258	489	139	8		
Итого за период			391	393	1065	9419	1	526	890	0	2327	5434	1800	1117		
Среднее значение за период			39,1	39,3	106,5	941,9	0	52,6	89	0	232,7	543,4	180	111,7		

Составил Алфеева Альфия Иариковна



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.