

нов
срок дав.

Согласовано:

Директор

Минина Т.М.
М.Ю. С. С. С.
Туймаз
«1» сентября 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминаева Т.М.



Аминаева 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)

АО "ОБШЕСТВО"

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Применение 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																	
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 йодированным 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		704	20	12	61	432		22	31		109	382	161	9			
Обед																	
27,04	Салат из свежих с яблоками**/	100	1	5	9	86		10			29	31	17	2			
53,23	Шш из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	78		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 йодированным 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 "ОБЩЕПИТ"

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 12 лет и старше

№ 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	Мg	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	108	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 бифидумом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		625	11	14	66	443		6	50		182	310	110	3		
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	Рйолоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Обед		630	26	28	66	622		44	13		112	315	96	8		
Итого за день		37	42	132	1065		50	63		304	625	206	11			

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)
 Возраст: с 12 лет и старше

Неделя: 1																	Возраст: с 12 лет и старше									
№ рек.	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																										
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	Йогурт 200	200	1	1	20	94			20		32	22	18	4												
Итого за Завтрак		654	19	15	81	636			20	27	96	225	69	7												
Обед																										
21,07	Салат "Здоровье" +	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1												
66,36	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	803	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

№ реп.	Приним 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	Завтрак 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 йодированным с маслом 40/10/10	40/10/10	5	11	18	194			80		130	112	22	1		
38,02	Рыболо 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 йодированным 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 "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет 5-1 классы 2023г

День: пятница

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)				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			
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 пшеничная 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 водорастворимом 40	40	2		18	84					28	50	16	1			
75,16	Йогурт детский питьевой с биофидом*	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 водорастворимом 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"ОБШЕПИТ"

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

Индекс: 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																								
61.1	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 йодизированным 40	40	2		18	84					29	50	16	1										
38.03	Рисово 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 йодизированным 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"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Применение 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		
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 йодизированным 40	40	2		18	84						29	50	16	1		
75,16	Молочный детский пищевой с биойодом*	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 йодизированным 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		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

Домь: спреда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Примечание 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				
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					
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодизированным 40	40	2		18	84				29	50	16	1				
38,01	Яблоко 120	120			12	58	12			19	13	11	3				
Итого за Завтрак		665	10	10	73	425	20	30		103	247	88	7				
Обед																	
53,23	Шницель 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 йодизированным 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			38	36	151	1089	64	65		216	568	163	12				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых 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

№ рец.	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	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		
136,03	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	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		554	15	13	69	423		42	24		69	162	76	5		
Обед																
67,28	Сметанник со сметаной 250/5	250/5	3	5	20	131		19	5		47	52	35	2		
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	8	2	109		2	7		38	164	50	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Обед		735	18	11	56	401		33	12		143	325	118	7		
Итого за День			33	24	115	824		75	36		212	487	194	12		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: с 12 лет и старше

Подсчёт: 2															Возраст: с 12 лет и старше									
№ рек.	Примем 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																								
6/5	Мясо отварное 45	45	14	12			159					10	138	16	2									
4/70,02	Каша пшеничная 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 водорастворимом 40	40	2		18		84					29	50	16	1									
75,16	Йогурт детский питьевой с бифидобактериями	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 водорастворимом 50	50	3		22		105					37	63	20	1									
Итого за Обед		800	51	49	78		856		51	83		139	504	128	7									
Итого за день			75	70	136		1471		52	133		312	892	213	11									
Итого за период			484	456	1377		11592	1	569	909		3045	7037	2206	128									
Среднее значение за период			48,4	45,6	137,7		1159,2	0,1	56,9	90,9		304,5	703,7	220,6	12,8									

Составили

Альтеева 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.