Согласовано:

Директор_____

_____Гумеров В.Ф.

_____

«____»_____2023г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

_____ Аминева Т.М.

«01» сентября 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 136,98 рублей

с 7 до 11 лет

(осенне-зимний сезон)

Э"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г **День:** понедельник **Сезон:** 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
175,11	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
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			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, припущенное в томатном соусе 45/45	45/45	20	18	3	252		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 йодказеином 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

"ОБЩЕПИТ"

новное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

ционе: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
49,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25	
70,55	Каша пшенная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1
82,06	Чай 200	200									2	3	2	
21,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
75,16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14	
того за Завтрак		**515**	9	12	46	328	0	4	50	0	163	232	76	2
Обед														
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1
118,1	Рагу овощное с отварным мясом 200	200	17	19	17	301		28			42	175	48	3
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2
того за Обед		**770**	21	25	51	513	0	40	13	0	84	251	76	7
того за день			30	37	97	841	0	44	63	0	247	483	152	9

"ОБЩЕПИТ"

новное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

ционе: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151			3		23	104	15	1
211	Макаронные изделия отварные с маслом 130/4	130/4	5	4	32	184			24		9	40	7	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
того за Завтрак		**614**	17	15	67	471	0	20	27	0	81	194	50	7
Обед														
34	Салат "Здоровье" "	60	1	3	5	50		5			19	25	17	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
136,21	Картофель отварной с маслом 150/5	150/5	3	4	32	170		32	30		17	1	37	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1
Итого за Обед		**805**	20	19	63	503	0	44	37	0	120	330	156	5
Итого за день			37	34	130	974	0	64	64	0	201	524	206	12

"ОБЩЕПИТ"

новное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

ции: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
27,17	Запеканка творожная 130	130	27	12	11	265		1	44		201	282	30	1
32,06	Чай 200	200									2	3	2	
3,67	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром 30/10/10	30/10/10	4	11	13	173			80		123	99	18	1
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3
ого за Завтрак		**500**	31	23	36	494	0	13	124	0	345	397	61	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
45,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1
302	Каша гречневая вязкая с маслом 150/5	150/5	5	5	21	153			30		8	113	75	3
382,06	Чай 200	200									2	3	2	
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1
гого за Обед		**730**	19	22	50	475	0	21	38	0	103	309	129	6
гого за день			50	45	86	969	0	34	162	0	448	706	190	11

ОБЩЕПИТ"

овное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

ион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
6,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2
70,09	Каша пшенная вязкая с маслом130/4	130/4	4	4	22	141			24		9	76	27	1
82,06	Чай 200	200									2	3	2	
21,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
5,16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14	
ого за Завтрак		**534**	21	21	42	446	0	3	44	0	157	323	70	4
Обед														
54,4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1
02,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
67,15	Пюре гороховое 150/5	150/5	17	6	36	269	1				67	170	66	5
82,06	Чай 200	200									2	3	2	
21,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
гого за Обед		**720**	30	22	61	569	1	29	26	0	165	355	120	8
гого за день			51	43	103	1015	1	32	70	0	322	678	190	12

ОБЩЕПИТ"

овное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

ион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
1,03	Салат из свеклы 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
36,07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24		14	1	32	1
82,06	Чай 200	200									2	3	2	
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
того 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 йодказеином 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

ЩЕПИТ"

ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

н: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
трак														
9	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2
11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130			24		7	98	65	2
06	Чай 200	200									2	3	2	
01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14	
о за Завтрак		**534**	21	21	39	435		3	44		155	345	108	5
ед														
,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25	
,39	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	86		20	6		35	47	20	1
,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
,02	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 150/5	150/5	4	6	30	185					9	47	13	1
4,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1	
1,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
го за Обед		**780**	18	24	60	525		29	27		111	254	83	4
го за день			39	45	99	960		32	71		266	599	191	9

ЦЕПИТ"

ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
рак														
	Салат "Здоровье" "	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1
2	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26	162			30		16	106	23	2
3	Чай 200	200									2	3	2	
	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1
	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3
за Завтрак		**565**	7	8	56	331		17	30		78	185	65	7
д														
3	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1
3	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
5	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	150/5	6	5	37	215			30		11	47	8	1
4	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3	
1	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
за Обед		**720**	24	26	53	542		34	35		88	268	60	5
за день			31	34	109	873		51	65		166	453	125	12

Ю"ОБЩЕПИТ"

сновное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

ацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г **День:** четверг **Сезон:** 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
69,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока) 60	60	10	10		130					6	97	12	1
36,07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24		14	1	32	1
82,06	Чай 200	200									2	3	2	
21,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2
гого за Завтрак		**514**	14	13	46	364		38	24		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
82,06	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
гого за Обед		**665**	16	10	43	335		29	12		120	290	103	6
гого за день			30	23	89	699		67	36		173	427	166	11

ОБЩЕПИТ"

ювное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

ион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница **Сезон:** 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11лет

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
575	Мясо отварное 45	45	14	12		159					10	138	16	2
70,55	Каша пшенная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1
82,06	Чай 200	200									2	3	2	
21,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
5,16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14	
ого за Завтрак		**500**	22	20	41	432		1	50		155	334	67	4
Обед														
6,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1
08,01	Цыплята отварные 60	60	26	22		305		3	55		20	222	27	2
50,05	Рагу из овощей 180	180	3	7	23	166		36			37	30	36	1
82,06	Чай 200	200									2	3	2	
21,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1
ого за Обед		**710**	35	36	62	712		44	55		101	350	97	5
ого за день			57	56	103	1144		45	105		256	684	164	9
ого за период			407	405	1037	9489	1	515	860		2523	5776	1772	113
реднее значение за период			40,7	40,5	103,7	948,9	0,1	51,5	86		252,3	577,6	177,2	11,3

Составил _____ Альтеева Альфия Идрисовна

Утвердил _____

М.П.

«Общепит»

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.