

Согласовано:

Директор


Туганов В.Р.

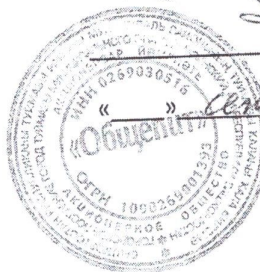
« »



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



Сметеро 2023г

Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
на сумму 157,65 рублей

(осенне-зимний сезон)
2023-2024 учебный год

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12 лет и старше

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным "+	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3		
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1	1
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1	1
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином" +	40	3		20	90					10	33	14		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54			32	0	39	103	32	3	
Итого за Завтрак		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3	
Обед															
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1	
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2	
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1	
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином" +	40	3		20	90					10	33	14	1	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
Итого за Обед		810	29	37	108	866	0	28	15	0	103	358	117	7	
Итого за день			49	52	200	1452	0	33	47	0	142	461	149	10	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311,42	Каша молочная рисовая жидкая***+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30	
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином**+	40	3		20	90					10	33	14	1
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36								
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3
Итого за Завтрак		605	11	17	100	587	0	14	110	0	184	213	72	6
Обед														
142	Салат "Осенний"	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1
75,12	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне*	250	10	8	21	188		9	20		16	93	25	2
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2
302,49	Каша пшенная вязкая**+/	180/3	5	4	30	176			18		16	106	38	1
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином**+	40	3		20	90					10	33	14	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								
Итого за Обед		903	36	35	111	885	0	27	38	0	90	408	131	8
Итого за день		47	52	211	1472	0	41	148	0	274	621	203	14	14

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
21,1	Салат Витаминный/	100	2	5	12	12	103		34			46	38	23	1	
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	5	112		4	6		38	165	45	1	
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32	32	191		31	43		49	26	39	1	
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	18	78		2	18						
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	20	90					10	33	14	1	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/	20	1		8	8	36									
Итого за Завтрак		640	20	17	95	95	610	0	71	67	0	143	262	121	4	
Обед																
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	9	83		8			32	42	29	1	
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой*	250	2	3	20	20	113		17			16	19	25	1	
451,2	Котлеты рубленые из говядины с соусом	100	11	14	8	8	202		2	11		13	111	18	2	
332	Макаронные изделия отварные+*	180/3	7	3	44	44	235			18		17	56	10	1	
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	16	67		4			7	4	4	1	
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	20	90					10	33	14	1	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	12	54									
Итого за Обед		903	27	25	129	129	844	0	31	29	0	95	265	100	7	
Итого за день			47	42	224	224	1454	0	102	96	0	238	527	221	11	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20		143			32		160	123	22	1
196	Каша молочная Дружба жидкая"	200/10	6	12	35		278		1	80		134	166	39	1
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8		36								
75,16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10		82		1	20		119	91	14	
Итого за Завтрак		585	17	19	81		570	0	2	132	0	418	388	79	3
Обед															
16,13	Салат из моркови с сахаром/+	100	1		12		54		5			26	53	36	1
56,24	Борщ из св. капусты с картофелем на курином	250/10	9	10	14		181		21	29		52	101	32	2
488,08	Птица тушеная в соусе с овощами +"/	210	16	18	25		324		25	41		47	152	54	2
2,24	Кисель с витаминами /	200			18		78		2	18					
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25		113					13	42	18	1
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"/	40	2		16		72								
Итого за Обед		860	32	28	110		822	0	53	88	0	138	348	140	6
Итого за день			49	47	191		1392	0	55	220	0	556	736	219	9

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	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
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/	20	1		8	36								
Итого за Завтрак		550	21	24	100	702	0	14	0	0	77	272	90	7
Обед														
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+ "	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2
97,17	Жаркое по домашнему из отварного мяса/""	180	12	14	25	269		27			26	101	41	3
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1
70,28	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""+ "	60	4	1	30	136					16	50	21	1
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	40	2		16	72								
Итого за Обед		837	31	32	106	822	0	84	13	0	129	320	112	8
Итого за день			52	56	206	1524	0	98	13	0	206	592	202	15

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным "+	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3	
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином" +	40	3		20	90					10	33	14	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								
Итого за Завтрак		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3
Обед														
33,04	Салат "Пестрый" +/	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2
63,3	Суп картофельный гороховый **	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2
94,01	Азу **	100	13	21	4	254		4			18	133	19	2
511,09	Рис отварной+" +	180/3	5	3	48	238			18		13	99	33	1
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином" +	40	3		20	90					10	33	14	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								
Итого за Обед		903	31	33	142	980	0	25	18	0	123	376	133	10
Итого за день			51	48	234	1566	0	30	50	0	162	479	165	13

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20		143			32		160	123	22	1	
311,42	Каша молочная рисовая жидкая***+	200/15	5	16	33		298		1	110		131	144	30		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16		67		4			7	4	4	1	
71,34	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*+ "	35	2		14		63									
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21		162									
Итого за Завтрак		555	17	27	104		733	0	5	142	0	298	271	56	2	
Обед																
21,1	Салат Витаминный"/	100	2	5	12		103		34			46	38	23	1	
68,15	Свекольник со сметаной**	250/10	2	6	18		135		17	15		49	47	31	2	
104,01	Тефтели из говядины+//	100	11	16	12		237		4	13		36	124	21	2	
302,33	Каша гречневая вязкая//	180/3	6	4	26		161			18		13	135	90	3	
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1	
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином*+ "	40	3		20		90					10	33	14	1	
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16		72									
Итого за Обед		923	26	31	112		829	0	55	46	0	159	385	183	10	
Итого за день			43	58	216		1562	0	60	188	0	457	656	239	12	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16,13	Салат из моркови с сахаром/+	100	1		12	54		5			26	53	36	1
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36								
Итого за Завтрак		630	22	16	88	576	0	41	69	0	242	390	149	4
Обед														
142	Салат "Осенний"	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2
118,15	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +//	200	12	17	21	290		35	11		50	136	50	3
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"/	40	2		16	72								
Итого за Обед		850	29	33	105	826	0	67	26	0	125	308	133	8
Итого за день			51	49	193	1402	0	108	95	0	367	698	282	12

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
63,05	Суп картофельный гороховый с отварной	25/250	14	9	21	219		12			34	132	43	3
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3
Итого за Завтрак		685	22	10	97	549	0	25	0	0	90	210	89	9
Обед														
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне+"	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	1
132,31	Плов из курицы+**	180	17	24	41	446		4	28		25	203	47	2
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								
75,16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14	
Итого за Обед		890	37	45	113	1005	0	60	78	0	239	484	121	5
Итого за день			59	55	210	1554	0	85	78	0	329	694	210	14

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

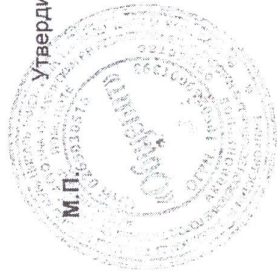
Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5		236		3			18	140	23	2	
302,33	Каша гречневая вязкая//*	180/3	6	4	26		161			18		13	135	90	3	
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8		33		3			8	10	5	1	
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15		68					8	25	11		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12		54									
Итого за Завтрак		550	24	22	66		552	0	6	18	0	47	310	129	6	
Обед																
32,17	Салат "Школьный+	100	1	8	7		108		8			30	33	19	1	
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной"/	250/10	2	6	10		104		31	15		44	33	21	1	
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5		112		4	6		38	165	45	1	
332	Макаронные изделия отварные+ "	180/3	7	3	44		235			18		17	56	10	1	
63,26	Сок нат./	200	1		20		92		4			14	14	8	3	
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20		90					10	33	14	1	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12		54									
67,14	Яблоко"	130	1	1	13		61		13			21	14	12	3	
Итого за Обед		1043	27	24	131		856	0	60	39	0	174	348	129	11	
Итого за день			51	46	197		1408	0	66	57	0	221	658	258	17	
Итого за период			499	505	2082		14786	0	678	992	0	2952	6122	2148	127	
Среднее значение за период			49,9	50,5	208,2		1478,6	0	67,8	99,2	0	295,2	612,2	214,8	12,7	

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.