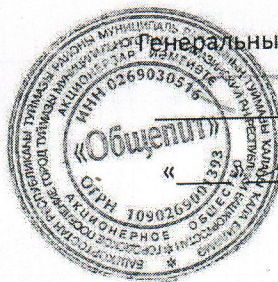


Согласовано:

Директор _____



Утверждаю:



Генеральный директор АО «Общепит»

Аминев Т.М.

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 164,46 рублей
с 12 лет и старше

(зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(зимний)

День: понедельник

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ рец.	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																
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	Рйолоко 200	200	1	1	20	94		20				32	22	18	4	
Итого за Завтрак		704	20	12	61	432	0	22	31	0		109	382	161	9	
Обед																
27,04	Салат из свеклы 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	0	48	90	0		159	504	117	8	
Итого за день			58	51	135	1235	0	70	121	0		268	886	278	17	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(зимний)

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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		
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		
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		625	8	11	66	408	0	15	30	0	89	230	105	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	0	44	13	0	112	315	96	8		
Итого за день			34	39	132	1030	0	59	43	0	201	545	201	13		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(зимний)

День: среда

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Принем 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																
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	0	20	27	0	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	0	57	37	0	156	378	190	7		
Итого за день			42	37	169	1168	0	77	64	0	252	603	249	14		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(зимний)

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02(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																
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	0	16	131	0	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	0	21	38	0	121	371	162	6		
Итого за день			58	49	113	1126	0	37	169	0	509	829	235	11		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(зимний)

День: пятница

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ рец.	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																	
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83	8					32	42	29	1		
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		
Итого за Завтрак		584	22	26	54	529	0	10	24	0	87	327	99	5			
Обед																	
54,4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	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	0	209	449	154	10			
Итого за день			60	49	140	1236	1	39	50	0	296	776	253	15			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(зимний)

День: понедельник

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет 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																
51,1	Салат из свеклы 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	0	62	79	0	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	0	26	38	0	125	365	80	6		
Итого за день			37	51	147	1198	0	88	117	0	272	590	187	14		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(зимний)

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ реж.	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																		
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 биойодом*	100	3	3	10	82		1	20			119	91	14				
Итого за Завтрак		584	24	24	51	515	0	3	44	0	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	0	31	27	0	146	331	115	6				
Итого за день			45	49	138	1181	0	34	71	0	317	732	243	12				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(зимний)

День: среда

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет 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																
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 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		665	10	10	73	425	0	20	30	0	103	247	88	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	0	34	35	0	113	321	75	5		
Итого за день			38	36	151	1089	0	54	65	0	216	568	163	12		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(зимний)

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02(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	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		
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	59	423	0	42	24	0	69	162	76	5		
Обед																
67,26	Свекольник со сметаной250/5	250/5	3	5	20	131		19	5		47	52	35	2		
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			
421,07	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		889	23	16	77	546	0	33	36	0	151	438	193	10		
Итого за день			38	29	136	969	0	75	60	0	220	600	269	15		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(зимний)

День: пятница

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет 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																
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 биоидом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		570	24	21	58	516	0	1	50	0	173	388	85	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		
150,08	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	22	25	86	653	0	49	21	0	140	268	104	5		
Итого за день			46	46	144	1169	0	50	71	0	313	656	189	9		
Среднее значение за период			45,6	43,6	140,5	1140,1	0,1	58,3	83,1	0	286,4	678,5	226,7	13,2		

Составил Альтеева Альфия ИдрисовнаПровердил 

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.